



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

FACULTAD DE ARTES

CARRERA DE TEATRO Y ACTUACIÓN

**GUÍA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN DE LA VOZ PARA
MONITORES ARTÍSTICOS DE LA CASA DE LA CULTURA
“BENJAMÍN CARRIÓN” NÚCLEO DE BOLÍVAR**

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DE LA LICENCIATURA EN
ACTUACIÓN TEATRAL

ARNALDO VINICIO GUERRERO GONZÁLEZ

TUTOR: JUAN ONOFRE ARELLANO JARA

QUITO, FEBRERO, 2014

Dedicado a:

A mi Hermosa Familia en especial a mi Madre y a mi Padre.

A mi compañera, novia y amiga incondicional Alexandra.

Y a todas las personas que aman el Teatro y las Artes en general.

Agradezco a mi Dios por haberme puesto en el camino del arte.

Agradezco de manera muy extendida a mis familiares que me apoyaron incondicionalmente durante mi carrera universitaria.

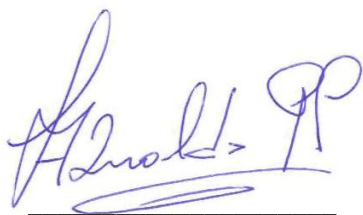
A mis Profesores, por su gran labor como maestros, por impartir y compartir todas sus increíbles enseñanzas.

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, Arnaldo Vinicio Guerrero González, en calidad de autor del trabajo de investigación o tesis realizada sobre “Guía Didáctica de la Educación de la voz para Monitores Artísticos de la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar”, por la presente autorizo a la UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contienen esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autor me corresponden, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a mi favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6, 8; 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento.

Quito, 18 de Febrero del 2014



FIRMA

C.C 0201887932

Telf.: 0984431572

Email: arnaldo_0809@hotmail.com

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Tutor de la Tesis de Grado, presentada por Arnaldo Vinicio Guerrero González. Para optar el Título de Licenciado en Actuación Teatral, cuyo título es Guía Didáctica de la Educación de la voz para Monitores Artísticos de la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar. Considero que dicha Tesis reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

La línea de investigación en la que se enmarca este trabajo es: Aspectos académicos pedagógicos del arte.

En la ciudad de Quito, a los 18 días del mes de Febrero del 2014

.....

Firma

Lic. Juan Arellano Jara

Cd. N° 1715343750

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Páginas Preliminares	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Autorización del Autor	iv
Aprobación del Tutor	v
Índice de contenidos	vi
Índice de Gráficos	viii
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1 Planteamiento del Problema	2
1.2 Justificación	3
1.3 Objetivo Principal	4
1.4 Objetivos Específicos	
1.5 Pregunta	
1.6 Delimitación	
CAPÍTULO II: EDUCACIÓN Y CULTURA	5
CAPÍTULO III: GUÍA DIDÁCTICA (PRIMERA PARTE)	7
3.1 Portada	8
3.2 Tema	
3.3 Introducción	9
3.4 Contenidos a desarrollar	10

Unidad 1

3.4.1. La Voz.....	
3.4.2 La Voz en la Sierra Ecuatoriana.....	
3.4.3 Aparatos Respiratorio y Fonador.....	12

CAPÍTULO IV: GUÍA DIDÁCTICA (SEGUNDA PARTE).....14

Unidad 2

4.1Temas y Ejercicios:.....	
4.1.1 Calentamiento y Estiramiento.....	16
4.1.2 Relajación.....	21
4.1.3 Respiración y Dosificación.....	23
4.1.4 Colocación y Apertura de Laringe.....	29
4.1.5 Resonadores.....	33
4.1.6 Volumen.....	36
4.1.7 Dicción.....	40
4.2 Glosario.....	44
4.3 Bibliografía.....	47

CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES

5.1 Recomendaciones.....	48
5.2 Conclusiones.....	

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía.....	50
Anexo: Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar.....	51

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO:	Pág.
1.- Aparato Respiratorio.....	13
2.- Aparato Fonador.....	13
3.-Ejercicios de Calentamiento y Estiramiento.	
3.1. Postura Cero.....	17
3.2 Movimiento del cuerpo de pies a cabeza.....	17
3.3 El Bostezo.....	19
3.4 El Punto.....	19
3.5 El Baile.....	20
4.- Relajación	
4.1. Masaje con sonidos.....	21
4.2. Contracción.....	22
4.3. Pavito y Brrr.....	22
5.- Respiración y Dosificación	
5.1. Respiración Mesita.....	23
5.2. Respiración Yoga.....	24
5.3. Columna (Perro – Gato).....	25
5.4. Césped.....	25
5.5 Esencias.....	26
5.6. 1-2-3.....	26
5.7 Acomodar Aire.....	27
5.8. El Tren.....	27
5.9 Spray.....	28
5.10. Hoja de Papel.....	28

6.- Colocación y Apertura de Laringe

6.1. Manzana.....	29
6.2. Vocales.....	30
6.3. Estiramiento del Rostro.....	31
6.4. Movimiento de Cabeza.....	31
6.5. Chicle.....	32
6.6. Corcho.....	32

7.- Resonadores

7.1. Mantras: Lam-Vam-Ram-Yam-Ham-Om-Ahum.....	33
--	----

8.- Volumen

8.1. Fot.....	37
8.2. La Pared.....	38
8.3. La Piedra.....	39
8.4. Parejas.....	39
8.5. Dichos.....	40

9.- Dicción

9.1. El Lápiz.....	41
9.2. Leer.....	41

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE ARTES
CARRERA DE TEATRO Y ACTUACION

**GUÍA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN DE LA VOZ PARA MONITORES ARTÍSTICOS
DE LA CASA DE LA CULTURA “BENJAMÍN CARRIÓN” NÚCLEO DE BOLÍVAR**

**DIDACTIC GUIDE FOR VOICE EDUCATION FOR ARTISTIC MONITORS FROM
“BENJAMÍN CARRIÓN” HOUSE OF CULTURE, BOLÍVAR PROVINCE CHAPTER**

Autor: Arnaldo Guerrero González

Tutor: Juan Arellano Jara

RESUMEN

El presente documento que se pone a consideración, es una guía didáctica complementada con elementos de la técnica vocal, elaborada para la educación de la voz, con el propósito de que se utilice como herramienta académica para monitores artísticos al momento de brindar talleres sobre el manejo de la voz en Actividades Teatrales. El Objetivo fundamental que evidencia este manual, con referencia a lo anterior, es que los actores manejen una voz técnicamente educada, brindando al espectador mejor resultado en las presentaciones teatrales. La guía está argumentada con conceptos y ejercicios básicos y entendibles. Llegando a la conclusión de que una buena preparación de la voz es importante dentro de esta carrera Teatral. Finalmente, hay que enfatizar que este documento es fruto de la práctica y experiencia que obtuve como estudiante durante la Carrera Universitaria.

PALABRAS CLAVES

<LA VOZ> <GUÍA DIDÁCTICA> <EDUCACIÓN VOCAL> <EJERCICIOS DE VOZ>
<DICCIÓN>



Inglés, francés, italiano, alemán y portugués.

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
SCHOOL OF ARTS
THEATER AND PERFORMANCE

**DIDACTIC GUIDE FOR VOICE EDUCATION FOR ARTISTIC MONITORS FROM
"BENJAMÍN CARRIÓN" HOUSE OF CULTURE, BOLÍVAR PROVINCE CHAPTER**

Author: Arnaldo Guerrero González

Tutor: Juan Arellano Jara

ABSTRACT

The current document is submitting a didactic guide, complemented with vocal technique elements, intended to educate voice, in order. It is intended to be used as an academic tool for artistic monitors, while holding workshops on voice performance during theater plays. The core purpose of the manual, on the foregoing is getting that actors acquire a technically educated voice; the public shall perceive a better result during theater plays. The guide consists of definitions and baseline and understandable exercises. It has been concluded that a good preparation of voice is relevant in the theater career. Finally, it should be highlighted that the current document is the result of practice and experience obtained during my university career.

KEYWORDS

<VOICE><DIDACTIC GUIDE><VOCAL EDUCATION><VOCAL EXERCISES><DICTION>

I certify that I am fluent in both English and Spanish languages and that I have prepared the attached translation from the original in the Spanish language to the best of my knowledge and belief.

Ernesto Andino G.
Translator

Ernesto Andino
SWORN TRANSLATOR
English - Spanish - English
ID: 1703852317001

INTRODUCCIÓN:

Con el propósito de iniciar este trabajo de tesis para la Carrera de Teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Central, se desea recalcar lo cuán importante, esencial y trascendental es esta asignatura de Voz, para nutrir y concientizar a los monitores¹ y gente amateur dentro del teatro, a educar su voz, a base de técnicas, trabajos e investigaciones con la que esta complementada dicha disciplina.

Hay que tomar en cuenta la importancia de la voz, puesto que es una herramienta fundamental para la profesión del Teatro y para varias ramas que se le asemejen, como el cine, la radio y a fines. Cabe señalar que debemos cuidarla como un tesoro preciado e irle encaminando con un entrenamiento diario y exigente; para mantenerla siempre predispuesta a expresarse clara y correctamente en los trabajos escénicos.

Si bien es cierto que nos causa vergüenza hablar en público; esto en ocasiones causado por los nervios y las tensiones, para esto surge la necesidad de hacer referencia de que existe técnicas y ejercicios que ayudarán a mejorar nuestra confianza y capacidad de enfrentarnos al público, a través de un discurso, entendible, claro y preciso. Es conveniente, que para el actor en sus parlamentos sea entendido y sus mensajes lleguen a sus receptores, éste debe ser claro, coherente, conciso y natural. También es importante señalar que todo esto se puede llegar a conseguir con una buena preparación oral. La técnica nos regala una educación rica en nuestra voz, lo que nos indica que por medio de ella se puede jugar con matices, volúmenes y tonos, a fin de llegar a caracterizar voces de varios personajes, gracias a una buena colocación, dicción y pronunciación, a consecuencia de esto, con el paso del tiempo si se tiene un entrenamiento oral, se puede llegar a tener una extensa proyección vocal.

Por esta razón, al momento de trabajar la técnica vocal, se aprenderá que para articular las palabras se debe estar consciente de cómo labora una gran cantidad de nuestro cuerpo y que en ocasiones estas acciones internas no se la toman en cuenta, sin embargo, son tan imprescindibles para realizar esta actividad; como por ejemplo nuestras cavidades óseas, músculos, aparatos, órganos; los cuales en conjunto trabajan compaginados, de manera que si faltara o fallara uno de ellos, sería un poco difícil hablar.

Por lo tanto, es necesario tener una gran conciencia de cuidar y trabajar nuestra voz y cuerpo en general y tener en mente que no hay voces feas, sino voces no trabajadas, solamente tenemos una tarea interesante que realizar, educar nuestra voz. Ya que todos tenemos las mismas capacidades y posibilidades. Simplemente está en la predisposición que le ponga cada uno de nosotros.

¹ Monitores: Al referirnos sobre la palabra monitores; estamos hablando sobre, profesores, maestros o educadores.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

En una búsqueda de información en la Casa de la Cultura en la Ciudad de Guaranda sobre algún documento relacionado con el estudio de la voz o algún texto que se le asemeje, no se logró encontrar el material de búsqueda, por la razón de que la institución antes mencionada no cuenta con ese tipo de material dentro de su biblioteca. Entonces al realizar una entrevista directa con la presidenta de la Casa de la Cultura Nucleó de Bolívar, para indagar sobre el porqué no se contaba con algún documento sobre la preparación y educación de la voz, la contestación presentada que se obtuvo fue; de que desde los inicios de la Casa de la Cultura en la Ciudad de Guaranda no se ha contado con ningún material académico para la educación vocal y por consecuente no se tiene hasta el día de hoy; un grupo propio de teatro dentro de la Casa de la Cultura en Guaranda.

Así se llegó a una conclusión conjuntamente con las autoridades de la Casa de la Cultura Núcleo de Bolívar, que los motivos, por la cual no existe ningún dato ni material didáctico para el estudio de la voz son; primero, como no se ha conformado un grupo de teatro dentro de la entidad, no se ha trabajado en obras teatrales, los mismos individuos que serían los interesados en estudiar y preparar su voz con aquellos materiales académicos. He ahí algo importante por lo que este tema paso desapercibido hasta la actualidad. Segundo, no se ha contado con monitores profesionales que deseen emplear su tiempo y conocimientos teatrales para trabajar dentro de la Casa de la Cultura Nucleó de Bolívar, por el conocido problema de que ésta profesión no es bien remunerada. Finalmente, hay que enfatizar en que nadie ha proporcionado o se ha tomado el tiempo de realizar y aportar con algún material académico para la educación de la voz con fines teatrales dentro la Casa de la Cultura de la Ciudad de Guaranda.

Es por esta razón que surge el interés de contribuir hacia la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar de la Ciudad Guaranda con un manual de estudio para preparación vocal, que servirá como herramienta académica de los monitores y actores, para la formación y educación de la voz; estimulando y sustentando la práctica vocal en el actor previo a las exposiciones escénicas

dentro del Teatro, ya que en la actualidad; como se mencionó en los párrafos anteriores, no proveen de alguna guía didáctica para el manejo de la voz en presentaciones teatrales.

1.2 Justificación

Dentro de este apartado se da a conocer la razón y el interés de contribuir hacia la Casa de la Cultura Nucleó de Bolívar de la Ciudad de Guaranda con una guía didáctica de la educación de la voz para monitores que estén vinculados con la actuación teatral.

La aportación que se hace con la guía de formación y educación de la voz, es que va directamente destinada a la Casa de la Cultura Nucleó de Bolívar; lo cual hará que la institución cuente con un material académico y educativo para el tema de la voz.

Es preciso que captemos que los monitores que estarían dispuestos a entregar sus conocimientos hacia sus alumnos en el tema de la voz a través de talleres, contarían con un apoyo educativo que les será de ayuda para reforzar sus clases. Es así que los procesos y entrenamientos con la voz se fortalecerá con una base académica compuesta de técnicas vocales en la preparación de los actores, con la finalidad de brindar mejores resultados en las presentaciones teatrales, por ende esto generará una reacción en el público; la misma que causaría una curiosidad para volver a ver e indagar en este tipo de presentaciones teatrales, por las cualidades y talentos de los individuos que lo representan. Desde luego, para justificar lo anterior en este ámbito teatral, debe existir la preparación necesaria de parte de los actores.

Cabe señalar que dentro de la ciudad de Guaranda, especialmente los estudiantes de colegio, están interesados en que se les vincule el camino del Teatro, de manera que les gustaría tener una formación y que se les encamine en este tema de las Actividades Teatrales, por la razón de que los mismos individuos, serán los futuros artistas de la ciudad y que de esta manera tendrán la posibilidad de demostrar sus talentos y capacidades, para expresar sus virtudes y actitudes.

Con el dato expuesto anteriormente se da paso a la posibilidad de que a través del Teatro se conozca y se demuestre que con nuestra profesión se puede llegar a culturizar a la población, llegando por medio de ella con mensajes y enseñanzas positivas, abriendo mentes, almas y corazones, con la intención de que sean capaces de explorar y sentir sus sueños y realidades a través de la manifestación de sus sentidos y sentimientos al momento de ser expuestos sobre un escenario.

En torno a aquellos elementos señalados, la intención y el objetivo primordial que nos lleva a realizar esta guía, es sembrar una semilla y propagar los conocimientos adquiridos dentro la carrera universitaria de Teatro en los actores principiantes; en éste primer caso sobre la asignatura de voz, a través de la Casa de la Cultura Nucleó de Bolívar de la Ciudad de Guaranda, ya que los

encargados de difundir sobre ésta tan increíble y hermosa profesión somos nosotros, los que estudiamos y conocemos de la actividad teatral.

1.3 Objetivo

Contribuir con una Guía Didáctica de la Educación de la Voz para Monitores Artísticos hacia la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar en la Ciudad de Guaranda, la misma que servirá como herramienta académica para talleres sobre el manejo de la voz en Actividades Teatrales.

1.4 Objetivos Específicos

La Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar cuenta con guía básica para la preparación y educación de la voz en actores e individuos en general que deseen formar su voz. Con la finalidad de que sus capacidades y talentos actorales estén reforzados con un proceso académico, al momento de proyectarse desde un escenario hacia el público.

Que sea un apoyo académico para monitores o profesores al momento de impartir talleres actorales, específicamente en el tema de la Voz.

Que los interesados que se preparen dentro de la Casa de la Cultura manejen una voz técnicamente educada, brindando al espectador mejores resultados en las presentaciones teatrales. De tal manera que el público podrá evidenciar que esta actividad escénica cuenta con una seguridad vocal, actoral, teatral y artística.

1.5 Pregunta

Por qué es importante realizar una guía didáctica de la educación la voz para monitores artísticos en la Casa de la Cultura en la Ciudad de Guaranda.

1.6 Delimitaciones

La falta de profesionales preparados en este tema de la voz.

Ninguna aportación académica documentada sobre la educación de la voz para la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar.

La institución no cuenta con guías didácticas ni algún libro relacionado en el manejo de la voz.

No existen preparaciones académicas para el manejo de la voz, previo a presentaciones teatrales dentro de la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar.

CAPITULO II

LA EDUCACIÓN Y CULTURA

Debido a que la Ley de Cultura del Ecuador pone a conocimiento en su reglamento

- *TITULO II DERECHOS CULTURALES, TUTELAS Y PATROCINIO, Capítulo I LOS DERECHOS CULTURALES, artículos:*
 - 12.- LIBERTAD DE CREACION.- Las personas tiene derecho a desarrollar su vocación creativa y artísticas y a crear y difundir expresiones culturales propias sin condicionamiento, coacciones o censura. En particular las instituciones educativas deben garantizar a niños, niñas y adolescentes la oportunidad de desarrollar sus habilidades, destrezas y vocación creativas.*
 - 13.- EJERCICIO DE LAS ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTISTICAS.- Todos los creadores, productores, promotores culturales, trabajadores y profesionales de la cultura y el arte tienen el derecho a ejercer en condiciones dignas su trabajo atendiendo a las particularidades y especificidades de cada sector. (Ecuador A. N.)*

Desde luego que con la experiencia adquirida dentro de la carrera universitaria en la Facultad de Artes, Carrera de Teatro en la Universidad Central del Ecuador, se pensó en las necesidades que existen dentro de la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar en la Ciudad de Guaranda y se decidió trabajar en la elaboración de un material didáctico en el tema de la voz. Como consecuencia de aquello, nace la idea de poder contribuir y poner a conocimiento una guía didáctica con un tema específico sobre la educación de la voz para monitores artísticos dentro de la institución de la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar, para que este documento sea un apoyo académico para los monitores o profesores que realicen e impartan talleres teatrales.

De los anteriores planteamientos se deduce que uno de los grandes objetivos será, preparar actores dentro de la Casa de la Cultura de la ciudad de Guaranda que manejen una voz educada técnicamente, brindando al espectador mejores resultados en las presentaciones teatrales.

Por esta razón, este documento está basado básicamente en dos principios fundamentales que constan dentro del Reglamento General de La Ley de Educación.

- *En el Capítulo III, son fines de la educación ecuatoriana:*
 - e) Estimular el espíritu de investigación, la actividad creadora y responsable en el trabajo, el principio de solidaridad humana y el sentido de cooperación social;*
 - g) Impulsar la investigación y la preparación en las áreas: técnica, artística y artesanal. (Ecuador P. D.)*

De igual forma, se está de acuerdo con lo que aplica la Ley de Educación Ecuatoriana, ya que con la contribución generada hacia la Casa de la Cultura de Guaranda, se ofrece una información artística y práctica, por lo que a través de los monitores artísticos se trabajaría en la formación de los actores, logrando que desarrollen sus aptitudes, actitudes artísticas y su creatividad.

Una de las razones al momento de elaborar y aportar con este proyecto específico de capacitación y mejoramiento hacia la educación y la cultura, es que los monitores también contarán con un material de estudio para reforzar su conocimiento, de igual manera para los estudiantes, el aprendizaje vocal se lo podrá concebir de una manera fácil, ya que irán adquiriendo un conocimiento básico sobre cómo educar su voz. Este material educativo al experimentarlo, colaborara en el desarrollo de sus destrezas y habilidades, permitiendo al actor que realice mejor dicha actividad.

Sin embargo, un punto que se desearía tocar dentro de este capítulo y que es importante y no muy apartado del tema principal, es apoyar a las generaciones que se están formando en los niveles educativos de escuelas y colegios, a través de las instituciones educativas y culturales, conjuntamente con los monitores, para que se les fomente, encamine y se les guíe a los estudiantes a que utilicen su tiempo libre en actividades, sociales, artísticas, recreativas y a fines, dando a conocer este tipo de camino de las artes escénicas que existe dentro de las artes, logrando que encuentren el interés en estas actividades artísticas, a la vez ayudará a descubrir representantes que contribuyan hacia la sociedad, con la finalidad de alejarlos de los vicios, drogas y cualquier tipo de peligro que hoy en día se nos está volviendo común.

Con respecto a una de las cosas más importantes para que la Guía Didáctica de la Formación e la Voz sea conocida y difundida al momento de exponerla, es que convenientemente la Ley de Educación nos garantiza dentro de su Reglamento; el mismo que citamos a continuación:

- *La Ley de Educación del Ecuador: Título Quinto DE LA ORGANIZACIÓN FUNCIONAL DEL SISTEMA EDUCATIVO, Capítulo I, DEL MINISTRO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. Sus atribuciones y deberes son los constantes en dicha disposición y además las siguientes:*
 - j) Fomentar y estimular la investigación científica, pedagógica y tecnológica, en coordinación con otros organismos del Estado;*
 - k) Fomentar y estimular la publicación de textos y libros nacionales de valor educativo y científico.*
- (Ecuador P. D.)

Por consiguiente, en los próximos capítulos hablaremos detallada y estrictamente de cómo presentamos nuestra idea educativa en el tema de “Guía didáctica de la Educación de la Voz para Monitores Artísticos, hacia la Casa de la Cultura Núcleo de Bolívar Benjamín Carrión en la Ciudad de Guaranda”.

CAPÍTULO III

GUÍA DIDÁCTICA (PRIMERA PARTE)

La estructura de este documento constará con los siguientes pasos:

- Portada
- Tema
- Introducción
- Contenidos a desarrollar:

Unidad 1

- La voz
- La voz en la sierra
- Aparato Respiratorio y Fonador

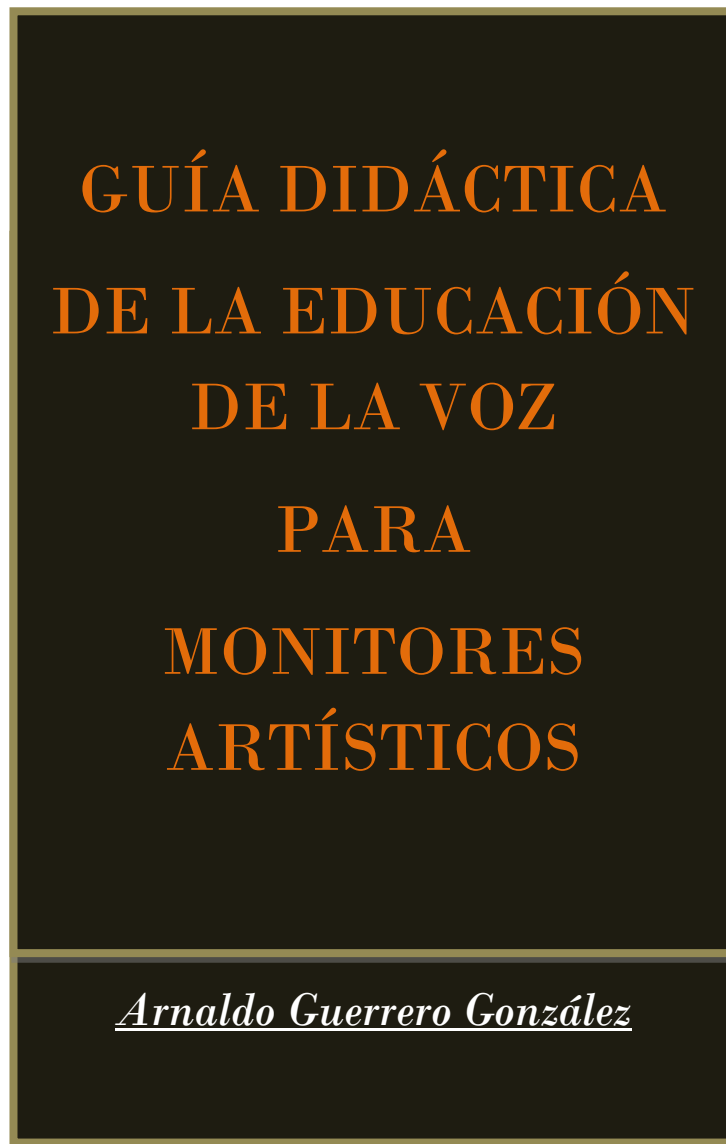
Unidad 2

Temas y Ejercicios

- Calentamiento y Estiramiento
- Relajación
- Respiración y Dosificación
- Colocación y Apertura de laringe
- Resonadores
- Volumen
- Dicción
- Glosario y
- Bibliografía

Sobre la base de este capítulo III, se indica cómo está estructurada la primera parte de la guía didáctica, que corresponde desde la Portada hasta Contenidos a desarrollar, Unidad 1.

3.1 Portada



3.2 Tema

GUÍA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN DE LA VOZ PARA MONITORES ARTÍSTICOS.

3.3 Introducción

El éxito es sentir amor, amor verdadero por nosotros mismo, eso es lo esencial, eso nos dará seguridad para amar y expresarnos con honestidad ante los demás al momento de estar brindando un espectáculo Teatral.

La respiración conjuntamente con la voz son una vida interna propia que posee nuestro cuerpo, es como el motor que junto al corazón dan un funcionamiento magnífico al ser.

La principal propiedad del cuerpo es la voz. Hay caminos correctos de seguir para tener una educación excelente de la voz. Pero como en todo, si no tenemos conciencia ni una disciplina se pueden dejar ganar por los obstáculos, prejuicios, problemas y miedos que tenemos en la vida diaria que impidan desarrollar las destrezas, talentos y sentimientos de las personas hacia el teatro.

La base del cuerpo en la preparación de la voz, es tener en claro cómo entrenar la parte vocal, ya que nuestra voz es nuestra identidad y nos muestra al mundo tal y cómo somos, para esto hay que escuchar nuestra voz interna y arriesgarnos a explorar este gran y entretenido tema.

De acuerdo con esto se indica que la preparación de la voz nos conduce a una exploración de nuestro cuerpo, al vientre de nuestra madre, con el único objetivo de que brote y salga libremente la voz natural. Es decir, esto al final nos dará una seguridad de nosotros mismo, teniendo la capacidad de expresarnos correctamente en cualquier ámbito social o individual, para comunicarnos libre y educadamente; nuestro cuerpo debe tener una disciplina de entrenamiento, así se acostumbrará a ser trabajado, de modo que esta tarea hay que hacerla de una manera libre y relajante sin caer en la monotonía, para que el resultado sea satisfactorio. No debe haber preocupación por los resultados, no se debe comparar ni competir, sólo hay que disfrutar a conciencia de todos los ejercicios que se realice. Igualmente no se deben limitar a trabajar mecánicamente, sino hacerlo de mente, cuerpo y corazón. Así esto conduce a encontrar y sentir la posición y equilibrio en nuestro cuerpo.

Por esta razón se los invita a disfrutar y a seguir esta senda, en la que serán capaces de enfrentar a cualquier cosa que pueda haber en el trascurso, sólo se debe vencer el miedo para iniciar este camino.

Otro aspecto que hay que recordar constantemente, es que podemos llegar a ser los mejores, teniendo siempre en cuenta una buena dedicación, compromiso, honestidad y disciplina. Sin embargo, hay que saber y ser conscientes de que cada día se aprende algo nuevo.

3.4 Contenidos a Desarrollar

Unidad 1

- La voz
- La voz en la sierra
- Aparato Respiratorio y Fonador

DESARROLLO

Unidad 1

3.4.1 LA VOZ

Cuando utilizamos nuestra voz, damos a conocer como esta nuestro estado de ánimo y nuestra personalidad. Ya que cuando hacemos esta acción podemos demostrar los sentimientos y pensamientos. Así podemos decir que el sonido es la expresión de la emoción y nuestra voz es ese canal para expresar las emociones; con la voz y mediante ella abrimos el camino de la comunicación y ésta se vuelve la base para poder comunicarnos con los demás. Enfatizando la idea anterior, se señala que con la voz podemos presentarnos ante todos los demás, expresar y dar a conocer nuestros conocimientos, nuestras ideas, la cual nos va a permitir conectarnos y entablar conversaciones con las personas.

Ciertamente a la voz se la debe cuidar mucho de los diferentes factores como por ejemplo; el tabaco, que es un agente extremadamente dañino, o enfermedades mal curadas en la zona de la garganta que pueden dañar la parte vocal o en ocasiones pueden llegar a anularla por completo.

De la misma manera se recomienda no excederse con lo que hace mal a nuestro cuerpo y siempre tener en claro que hay que alimentarse bien y ser dueño de una buena higiene bucal, esto ayudaría mucho, a no solo tener una buena salud de la boca sino también a llevar una vida sana.

Por tal motivo hay que recordar siempre que la voz es nuestra identidad personal, por lo que no hay que descuidarla. Y en este caso de la actividad teatral hay que tener en cuenta que la voz se convierte en la fundamental y principal herramienta de trabajo.

3.4.2 LA VOZ EN LA SIERRA ECUATORIANA

Poniendo a consideración que la voz es un componente que tenemos todas las personas o por lo menos una gran mayoría, hay que considerar que ésta tiene varios elementos que nos caracterizan, estos cambian o se diferencian según el territorio o clima en donde nos encontramos o nacimos. Gracias a estos aspectos, existe en el mundo innumerables tipos de idiomas y dialectos.

Ubicándonos dentro de nuestro país contamos con diferentes particularidades en la voz, tenemos diferentes maneras de hablar como en la Costa, otras en la Sierra y también en la Amazonía. Esto indica que hay que tomar en cuenta este tipo de cosas al momento de enseñar a las personas en el instante de encaminarlos por este increíble mundo de la voz. Lo esencial del porqué tomamos en cuenta este tema; en este caso dentro de la sierra, es que por medio de esta característica se puede llegar a jugar con este tipo de particulares dentro del teatro, así los monitores tendrán para enseñar, un camino lleno de diferentes maneras y formas de hablar para la construcción de personajes, por consiguiente, esto ayudará a que la imaginación de los estudiantes explore e indague al momento de componer y caracterizar algunos y diferentes personajes para sus trabajos teatrales. Por lo que mencionamos con anterioridad, en esta unidad de la guía didáctica vamos a hablar de algunas características de la voz en la sierra dentro del Ecuador. Sobre todo en la sierra o andes ecuatorianos se van a encontrar con diferentes lenguas y maneras de hablar; aquí cabe recalcar los más importantes que son el quichua y el español.

Si bien es cierto que la manera de hablar o de expresarse en la sierra ecuatoriana se caracteriza por alargar, unir, arrastrar, cantar las palabras o frases, también podemos citar que se acostumbra a añadir a las palabras los diminutivos y aumentativos como por ejemplo:

- amor = amorcito
- voz = vocecita
- favor = favorzote
- grande = grandota o grandotota

En referencia a la observación anterior, existe también una característica que al escucharla se lo percibe de una manera divertida y en ocasiones se lo hace de forma natural, esta particularidad es cuando a nuestra lengua el español se lo fusiona al hablar, con el inglés y quichua como por ejemplo:

- arrarray que calor que hace.
- Invitaran al huasipichay.
- Men ayúdame, please.
- Hola familia, les presento a my friends.

Todos estos modos de expresarse y comunicarse en la vida diaria con uno mismo y con lo demás se lo hacen en ocasiones naturalmente y en otras porque se volvió algo cultural, dependiendo del medio de donde estés presente o simplemente porque se quiere hablar así. Claro está que no se generaliza, pero la gran mayoría que se encuentra y es oriunda de esta zona andina se ha expresado o se expresa de esta manera.

Cabe recalcar también que estas características pueden o no pueden llegar a ser propias de esta zona de la Sierra Ecuatoriana. Ya que no existe una base ni algún fundamento teórico y certificado sobre el tema.

Esto que se pone a conocimiento sobre las fusiones del habla en esta zona, es con el simple hecho de hacer conocer de una forma divertida y amena sobre nuestra manera de comunicarnos que ayudarán a los actores e individuos principiantes en el Teatro, para la creación de personajes.

Otro aspecto importante que hay que citar en la serranía, es que existe sobre todo en las zonas indígenas, la timidez al hablar, ya sea por la represión que por años vivieron o por el recelo, es por ese motivo la voz se retrae en ocasiones y el volumen es bajo.

Para concluir con este tema después de dar a conocer algunas características de la manera de hablar en esta parte de la sierra del Ecuador, vamos a poner en consideración la precaución que el habitante serrano debe de tomar en cuenta. La persona o el grupo de personas que deseen cuidar su voz ya sea para su vida diaria y más aún prepararla para el ámbito profesional, siempre deberá cuidarse del clima andino, ya que éste en su mayoría del tiempo se encuentra en temperaturas muy bajas, así se podrá evitar contraer enfermedades que son muy comunes dentro de esta zona como la gripe, la tos o una de la más dañina para nuestra voz, la amigdalitis, éste es un factor que se tiene en cuenta en la sierra ecuatoriana.

3.4.3 APARATO RESPIRATORIO Y FONADOR

La función que cumplen los dos aparatos dentro de nuestro cuerpo, es producir el sonido. El primero es el encargado de la respiración, formado por una sucesión de órganos huecos en forma de árbol invertido que realiza dos funciones fundamentales en la vida de los seres humanos. Estas son:

- Inhalar: Es cuando ingresa aire hacia los pulmones y estos se expanden, es ahí cuando se produce la fase de inspiración.
- Exhalar: En esta fase el aire sale de los pulmones, es ahí cuando el diafragma y los músculos intercostales se relajan.

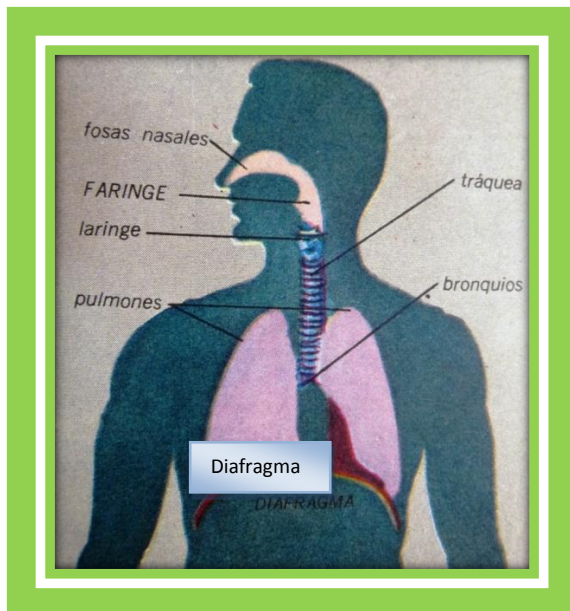
Y el segundo, es el que se encarga de la producción de los sonidos, con el objetivo fundamental de que exista la comunicación humana mediante el lenguaje o él habla.

Igualmente tenemos que comprender la importancia del aparato fonador, para lo cual es muy necesario saber de su estructura, funcionamiento, sus cuidados, pautas de higiene y enfermedades que este conjunto de órganos se puede llegar a enfrentar, con esto se pretende dar a conocer o entregar algunos elementos importantes que permitan al lector, darse cuenta de la trascendencia que

tiene este aparato en nuestro organismo, al igual que concientizar ciertos consejos que ayudarán a mantener nuestra voz sana y apta para el desarrollo de la misma, en diferentes ámbitos de nuestra vida personal y profesional.

El Aparato Respiratorio y el Aparato Fonador están compuestos por:

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| • Las fosa nasales | * Diafragma |
| • Nariz | * Boca |
| • Faringe | * Cavidades Infra glóticas |
| • Laringe | * Glótica (órgano fonador) |
| • Tráquea | * Cavidades Supra glóticas |
| • Pulmones | * Labios |
| • Paladar | * Lengua |



Graf.1 Aparato Respiratorio



Graf. 2 Aparato Fonador

Fuente Graf.1 Terejo Emilio. (1966). *Anatomía y Fisiología Humanas*. Buenos Aires: KapeluzS.A

Fuente Graf. 2 Fonología del Español. (S.f.) *Aparto Fonador*

CAPÍTULO IV

GUIA DIDACTICA (SEGUNDA PARTE)

Dadas las condiciones que anteceden en la sección anterior, dentro del capítulo numero IV mostraremos la segunda parte de la guía didáctica que corresponde desde; Contenidos a Desarrollar, Unidad 2 hasta Bibliografía de la guía.

Unidad 2

4.1 TEMAS Y EJERCICIOS

Cabe destacar que lo más importante cuando realicemos un ejercicio para nuestro cuerpo y nuestra voz, es no hacerlo de una forma mecánica ni únicamente para cumplir. Lo esencial en los ejercicios que se les indica a continuación es que lo realicemos de una manera conjunta de la mente, el cuerpo y el corazón, sin pensar tanto en el resultado sino en lo grandioso, divertido y fortalecedor que es el proceso de educar la voz para las actividades teatrales. Sobre todo aquí lo que interesa e importa es como tu cuerpo se va confortando, con lo que cada uno va experimentando y ganando a través de la práctica, en otras palabras, cada uno es dueño de su proceso y de sí mismo.

Ahora bien, de vez en cuando nos auto criticamos cuando estamos cambiando algo en nosotros, porque no estamos acostumbrados a vernos ni escucharnos de esa manera, pero no hay de que preocuparse ya que todo cambio incomoda en los primeros días, y es ahí cuando debemos poner empeño, porque esto nos va a servir en la actividad teatral.

Amerita aclara que los ejercicios que se presentan dentro de la guía didáctica para la educación de la voz están basados en el *Método Univeral para Potenciar la Voz y Mejorar la Autoestima* de Arthur Samuel Josedh.

- *Arthur Samuel Joseph, MA, fundador y presidente de la conciencia de Vocal ®, ha estudiado los aspectos fisiológicos, psicológicos y espirituales de la voz humana por más de cuatro décadas. Su método de marca registrada y patentada, Conciencia Vocal ®, está diseñado para proporcionar las habilidades de maestría la vida útil y pragmática. Él ha sido el artífice de la transformación de miles de personas que estaban dispuestos a descubrir sus Seres, su poder, su voz.*
- *El método de conocimiento Vocal, que enseña todas las modalidades de voz (incluyendo actuar, hablar, cantar, difusión, gestión, liderazgo y maestría la vida habilidades), es el resultado del*

trabajo de Arthur Samuel Joseph: la combinación de la investigación científica, la experimentación con el propósito y la exploración y el estudio de cómo la voz puede transformar la propia existencia. Conciencia Vocal™ ofrece técnicas muy específicas para mejorar la Presencia Vocal, el rango, el uso, la profundidad, el mando, el lenguaje corporal, la expresión, la conciencia y la autoestima. (Joseph.)

Método que fue el camino de estudio en la asignatura de técnica vocal de la carrera de actuación, el cual año tras año a través del conocimiento y experiencia de la profesora Diana Borja, fue explicado y reforzado con diferentes autores que tienen una misma finalidad en sus metodologías planteadas, las mismas que coinciden y consideran que el estudio, apoderamiento y formación de la voz en el individuo, es esencial para la fonación orgánica, la correcta postura corporal, la tonalidad adecuada, la intensión al comunicarse, la correcta respiración y la indicada manera de expresarse. A continuación se citan algunas referencias que fueron objeto de estudio.

- *La Voz y el Actor.* Cicely Berry, adaptación de Vicente Fuentes.

Cicely Berry es directora vocal de la Royal Shakespeare Company y posee renombre mundial por su trabajo como coach de voz y texto, después de haber pasado muchos años como instructora de la Central School of Speech and Drama, en Londres.

El texto es un auténtico referente de la formación vocal para directores y actores teatrales que desde hace décadas, aporta ejercicios para el desarrollo de la relajación y el control de la respiración que permiten optimizar los recursos vocales. (Fuentes., 1973)

- *El Tao de la voz.* Chun-Tao-Cheng

Stephen Chun-Tao Cheng era un aclamado cantante internacional, actor, compositor y creador del Tao de la voz. Dedicó su vida a las artes escénicas. Se convirtió en un maestro reconocido e inspiró a muchos cantantes y artistas vocales con su enfoque artístico.

Este enfoque reúne lo mejor de la técnica vocal occidental con prácticas psicofísicas y respiratorias. Además ha añadido ejercicios de su creación especialmente diseñados para integrar armoniosamente el sentimiento, la visualización y la presencia corporal. Todo ello permitirá a los practicantes desarrollar una expresión vocal fluida, incluso en las situaciones más adversas o ante las mayores dificultades vocales, sobreponerse al miedo escénico y conseguir un estado mental y físico más saludable. (Cheng, 1993)

- *Bases Orgánicas para la Educación de la Voz.* Ana María Muñoz y Christine Hoppe – Lammer

En este libro las autoras desarrollan un método de trabajo cuyo objetivo es que la voz funcione al ritmo de la respiración y de acuerdo al ritmo corporal individual, dependiendo de las circunstancias de la comunicación. (Lammer., 1999)

De esta manera, teniendo una base fundamentada y a través de la práctica como estudiante de la carrera antes mencionada, se fue recopilando todos los ejercicios que se efectuaban dentro del proceso de entrenamiento y educación vocal. Uniendo todos estos aspectos se analizó y se escogió minuciosamente los ejercicios que forman parte la guía didáctica de la educación de la voz con terminología nueva, con la finalidad de concentrar en un solo documento varias metodologías vocales. Proporcionando al profesor y al actor una guía educativa en el tema vocal que a la vez sea

básica y al mismo tiempo integral, en la que se busca integrar la armonía, los sentimientos, la voz y la presencia corporal. Ya que esto permitirá un desarrollo profesional en la expresión vocal.

La razón de mencionar lo anterior es evitar el plagio de autores que trabajaron en descubrir el camino adecuado para la formación de la voz, mas bien el trabajo esta orientado y explicado gracias a sus bases, métodos y metodologías empleadas, buscando así compartir el conocimiento para la educación de la voz a través de ellos.

Es importante acotar que los ejercicios que están a continuación no son más que para estimular y educar a nuestro cuerpo y a la voz para proyectarlos en el Teatro.

4.1.1 CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

El calentamiento y estiramiento es la actividad primordial en el actor, ya que es el inicio de un proceso teatral, para esto se comienza en la postura cero. Un punto importante, es que todo nuestro cuerpo este relajado, pero en especial la lengua, mandíbula, nuca y espalda, para que el aire que entre, recorra y fluya mejor por el cuerpo. Para esto hay que calentar y predisponer nuestro cuerpo, ya que con esto podemos lograr tener una conciencia de pesos y contrapesos, de nuestros huesos y músculos internos y externos. Con este tema del calentamiento y estiramiento, el cuerpo se activa por partes, haciendo que la sangre fluya por todo nuestro ser, activando también nuestros sentidos, la percepción y liberando al cuerpo de todo tipo de tensión (ver Pág.46); esto se hace para que no exista ningún tipo de dolor ni de lesiones. Este paso lo debemos hacer relajados con movimientos circulares y suaves de pies a cabeza para animar y estimular parte por parte a nuestro cuerpo. Así mismo el calentamiento de la voz se hace despacio, bostezando y masajeando el rostro, para no lastimar las partes internas del aparato fonador.

Ejercicios:

Postura Cero

La persona se debe ubicar de pie en un lugar en el espacio, mirando a un punto específico, se debe mantener la quietud y no hacer ningún tipo de movimiento, se recomienda hacer este ejercicio de 5 a 10 minutos.



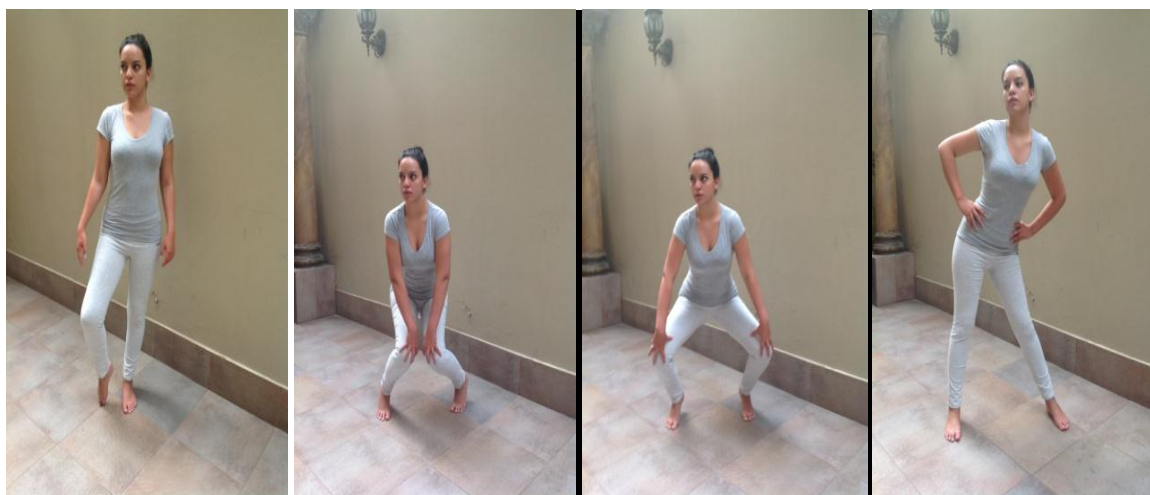
Graf. 3.1 Postura Cero

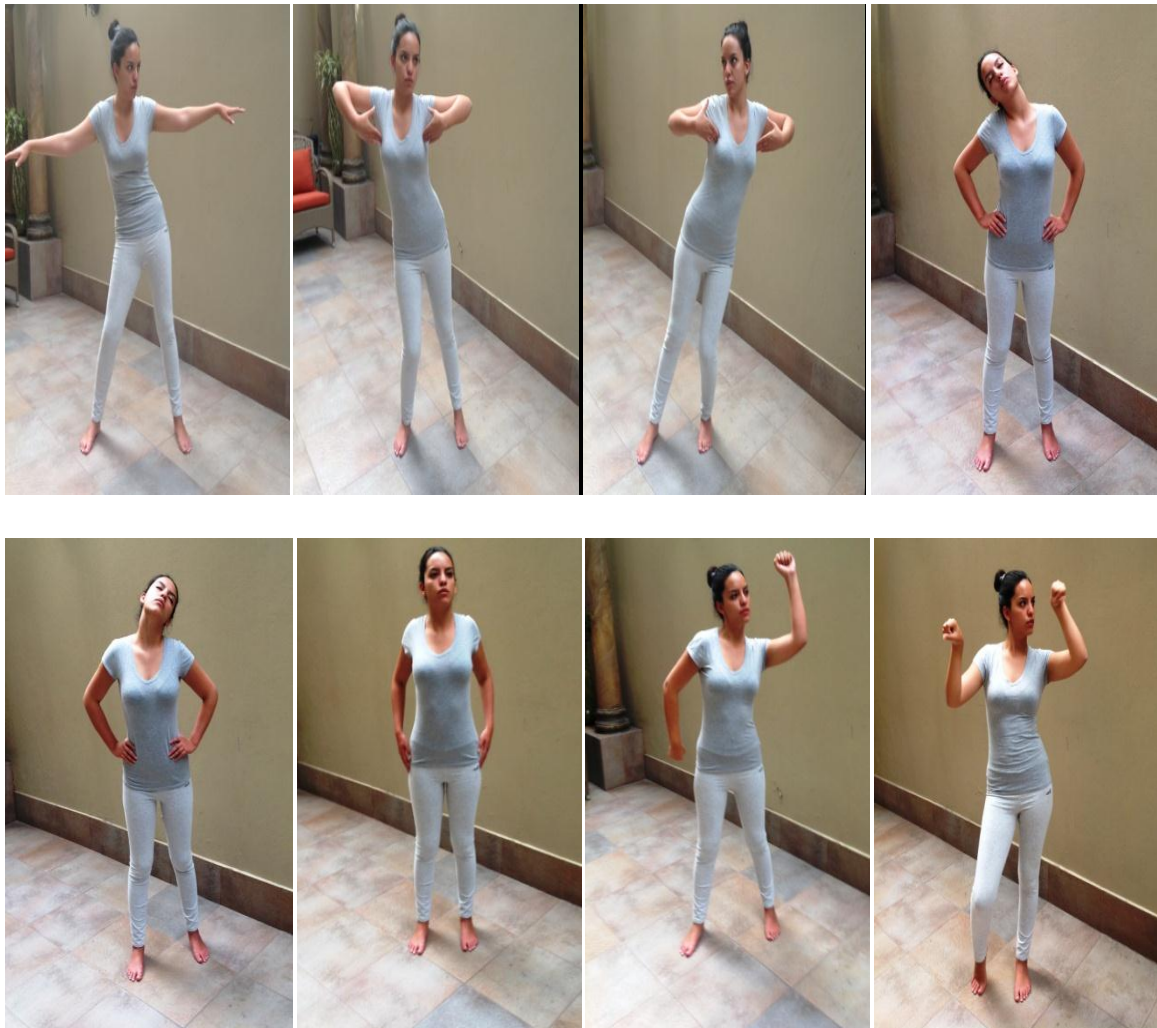
Fuente: Archivo Personal

Este ejercicio sirve para despejar la mente, concentrarse y para preparar el cuerpo y disponerlo para el trabajo.

Movimiento del cuerpo de pies a cabeza.

El ejercicio inicia en postura cero y con movimientos circulares, movemos los pies, rodillas, cadera, cintura, pecho, espalda, cuello, hombros, codos, muñecas y dedos. Estos movimientos en ocasiones pueden ser uno por uno o encadenados, partiendo del control hacia el descontrol del cuerpo.





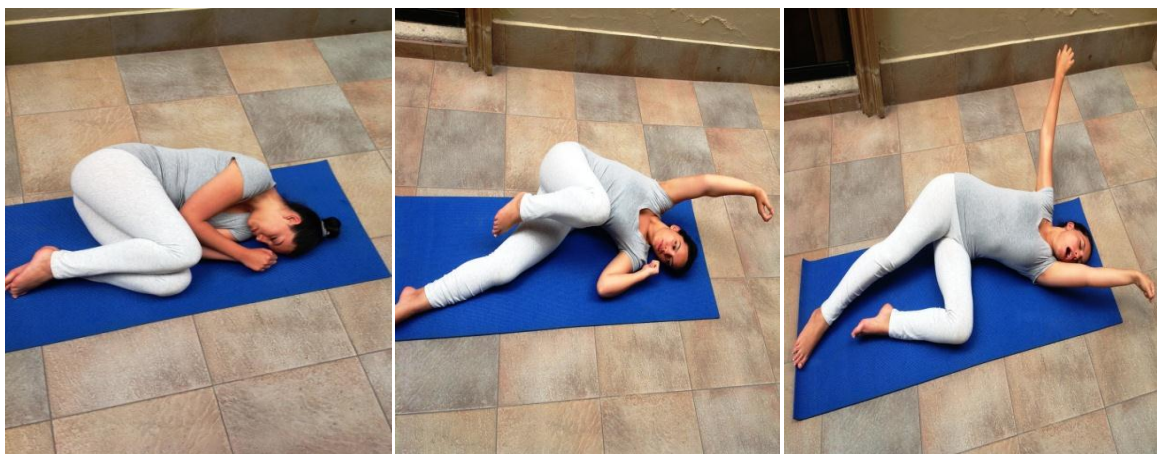
Graf. 3.2 Movimiento del cuerpo pies a Cabeza

Fuente: Archivo Personal

Aquí en este ejercicio se toma en cuenta, que si calentamos bien; no habrá ninguna lesión.

El Bostezo

En este ejercicio podemos utilizar los niveles, bajo, medio, alto. (Ver pág.46). Comenzando en el piso nos recostamos y encojemos o cerramos el cuerpo por unos segundos y luego nos estiramos en diferentes formas llegando a bostezar.



Graf. 3.3 El bostezo

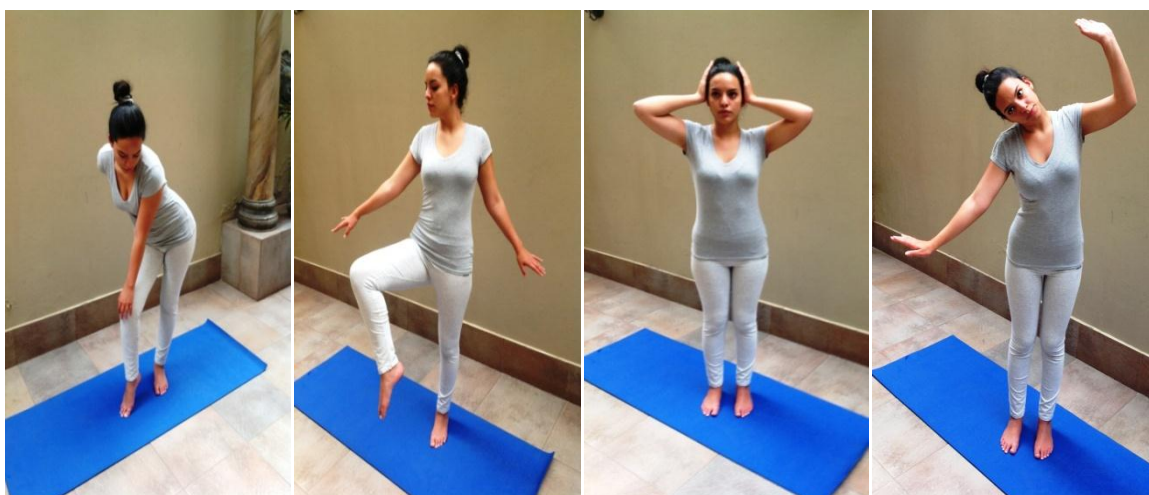
Fuente: Archivo Personal

Al bostezar el cuerpo se despierta y saca la energía negativa y así recobra nueva energía.

El Punto

El ejercicio es rítmico (ver Pág.46); consiste en tocar diferentes zonas del cuerpo con las manos una a una a la vez. Por ejemplo tocamos la cabeza y movemos en forma circular ésta parte, cantando la siguiente melodía:

- Si me tocas el punto – solito me descoyunto – si me lo vuelven a tocar – me vuelvo a descoyuntar – el punto, el punto solito me descoyunto.



Graf. 3.4 El Punto

Fuente: Archivo Personal

Sirve para activar el cuerpo, desperezarlo y para el calentamiento de articulaciones y coyunturas. (Ver Pág.46)

El Baile

Esta actividad consiste en que todos caminemos por el espacio relajados, entonces el monitor se encargara de poner música variada, así al escuchar las melodías bailaremos libremente. Luego, ya en parejas vamos imitando el movimiento del compañero/a. Cambiando de parejas cada cierto tiempo.



Baile de parejas:



Graf 3.5 El Baile

Fuente: Archivo Personal

Sirve para conectarse y buscar una complicidad con el grupo, con lo que así predisponemos a nuestro cuerpo a todo; a pasos nuevos y extravagantes. Recordemos que siempre nos debemos dejar llevar y disfrutar, también saber que siempre la propuesta del compañero/a es la mejor. Esto nos deja llenos de agilidad y energía positiva.

4.1.2 RELAJACIÓN

Con la relajación podemos tener al cuerpo en tranquilidad y paz, también se logra que esté libre de tensiones y con la mente despejada. Es estar en armonía con todos y con nosotros mismo. Es llegar a la serenidad y la calma. Así lograremos crear un ambiente libre y despejado para comenzar a trabajar. Esto nos ayuda a mantener la concentración mental y física, el control y el equilibrio.

Ejercicios:

Masaje con sonidos

El ejercicio consiste en formar un círculo de personas alrededor de un compañero, el mismo que puede estar en la posición que se sienta más cómodo y cerrados los ojos. Y dos o tres personas elegidas por el monitor se van acercando a la persona del medio a masajear con sonidos sutiles todo su cuerpo. Se puede hacer la actividad formando grupos pequeños para aprovechar el tiempo y que todos participen.



Graf. 4.1 Masaje con sonidos

Fuente: Archivo Personal

Esto sirve y ayuda para relajar al compañero de la mitad, brindándole energía de la buena, para liberarle de tensiones, con el fin de que sepa que cuenta siempre con la disposición positiva del grupo.

Contracción

La persona debe recostarse en el piso boca arriba y con las manos pegadas al piso, respiramos muy profundo y aguantamos la respiración mientras presionamos todo nuestro cuerpo contra el piso

fuertemente por varios segundos y al momento de sentir que vamos a explotar, soltamos todo el aire retenido.



Graf. 4.2 Contracción

Fuente: Archivo Personal

Con la energía que recogemos y la mantenemos, al momento de sacarla nos ayuda para aliviar y relajar completamente todo el cuerpo.

Pavito y Brrrr.

En el espacio de pie emitimos sonidos guturales como el sonido que hace el pavo y también pronunciando Brrrr, sacudimos la cabeza, brazos y dejamos caer torso hacia adelante, quedando como colgados.



Graf. 4.3 Pavito y Brrr

Fuente: Archivo Personal

Ayuda a aflojar y relajar el cuerpo después de todo un proceso de ejercicios.

4.1.3 RESPIRACIÓN Y DOSIFICACIÓN

Es una actividad propia de nuestro organismo que en ocasiones no la notamos, pero es importante realizarlo ya que con esta acción funcionan nuestros pulmones, haciendo que el aire viaje y llegue a todas las partes del cuerpo.

La respiración consta de dos ciclos: inspiración y exhalación. La cual ayuda mucho a limpiar nuestros pulmones, a trabajar el diafragma (ver Pág.46), a sentir y concientizar cómo el aire fluye por todo el cuerpo.

Tenemos varios tipos de respiraciones con la que podemos dosificar (ver Pág.46) o almacenar mas aire dentro de nosotros, como por ejemplo en toda la caja torácica, intercostales y demás. Esto nos ayudara a decir parlamentos largos y a controlar la energía para no cansarnos pronto.

Ejercicios:

Respiración Mesita

La posición inicial es de pie y levantados los brazos, inhalamos aire doblando el cuerpo hasta quedar en una posición de mesita, ahí aguantamos la respiración por 5 segundos, luego con el aire aun retenido, nos volvemos a erguir y esta vez con los brazos abiertos hacia los costados, finalmente exhalamos bajando los brazos.



Graf. 5.1 Respiración mesita

Fuente: Archivo Personal

Respiración Yoga

Arrodillados en el piso inhalamos, mientras que con las manos cogemos energía de la tierra, llevándolas a nuestro vientre, con esta acción nos inclinamos hacia atrás un poco, luego exhalamos con “HAAA” llegando a la posición de imploración.



Graf. 5.2 Respiración yoga

Fuente: Archivo Personal

Columna (Perro – Gato)

Para este ejercicio debemos hincarnos apoyando las cuatro extremidades de nuestro cuerpo en el piso, inhalamos levantando la espalda como gato y exhalamos curvando la espalda hacia abajo y levantamos la cabeza al mismo tiempo. Se comienza despacio y se va acelerando el nivel con cada repetición. (Control – descontrol – control)



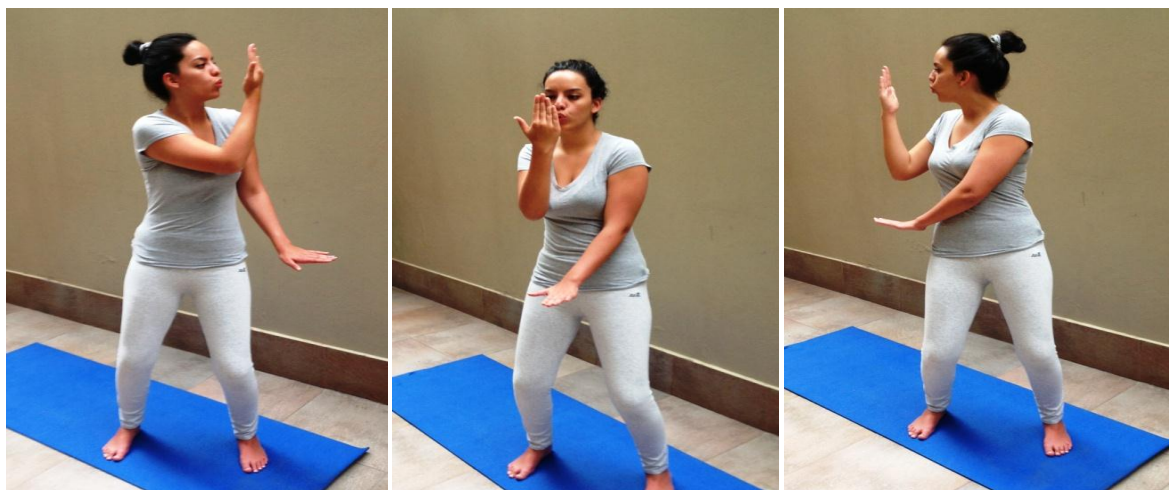
Graf. 5.3 Columna (perro – gato)

Fuente: Archivo Personal

Césped

Parados y con las rodillas poco flexionadas, viramos el torso y cabeza hacia la izquierda. Ubicamos la mano derecha frente a la boca. Entonces respiramos lo más profundo que podamos y soplamos la mano mientras giramos el torso hacia el otro lado. Y la mano izquierda acompaña el movimiento, como tocando el césped a la altura del ombligo. Luego se lo hace a la inversa. Y esto se lo alterna, derecha – izquierda.

La exhalación debe durar todo el giro que hace el torso. La idea es que cada vez podamos recoger más aire y soplar más tiempo.



Graf.5.4 Césped

Fuente: Archivo Personal

Esencias

El monitor pone un poco de alguna esencia con olor en la palma de la mano de cada compañero y procedemos a frotarnos las manos para luego inhalar el aroma. Esto ayudara a despejar y limpiar las fosas nasales.



Graf.5.5 Esencias

Fuente: Archivo Personal

1-2-3

De pie y con las manos en la cintura, inhalamos en 1 y 2. Y exhalamos en 3. Haciendo que con este tipo de respiración coordinemos con todo el grupo. Ayuda a que la respiración sea más fluida y coordinada al momento de trotar por ejemplo.



Graf. 5.6 1-2-3

Fuente: Archivo Personal

Acomodar Aire

Parados y con los brazos abiertos respiramos hasta el fondo, luego comenzamos a mover los brazos, pecho, espalda, ombligo y cintura para que el aire llegue y ocupe estos lugares; después de los movimientos se suelta el aire y volvemos a la posición inicial.

Nos sirve este ejercicio, para que el todo el aire que respiramos se distribuya en casi todo el cuerpo y poder tener más capacidad de recolección.



Graf. 5.7 Acomodar aire

Fuente: Archivo Personal

El Tren

En una especie de juego de tren se toma con las manos al compañero de adelante a la altura del estomago. Y todos respiramos y soltamos el aire de manera rápida, hasta llegar al agotamiento.



Graf. 5.8 El tren

Fuente: Archivo Personal

Nos sirve para tener una mejor dosificación de aire, hace trabajar al diafragma y es como estar realizando cientos de abdominales.

Spray

Imaginamos que tenemos latas de aerosol y respiramos profundo soltando el aire con la letra “S” y jugamos a pintar a los compañeros y el espacio. Sirve para mantener y controlar el aire que se recauda en nuestro cuerpo. En cada repetición si recogemos más aire es mejor la dosificación.



Graf. 5.9 Spray

Fuente: Archivo Personal

Hoja de papel

En postura cero ponemos una hoja de papel a la altura de nuestra boca y la soplamos en la parte inferior, manteniéndola alzada a 45 grados el mayor tiempo posible. Así somos conscientes del aire recogido y lo podemos controlar al momento de soltarlo.



4.1.4 COLOCACIÓN Y APERTURA DE LARINGE

Esto nos ayuda a colocar correctamente nuestra voz al momento de hablar. En este proceso trabajan todos los músculos internos de la cavidad vocal, con la ayuda del aire que sale impulsado desde nuestra cavidad torácica y de esto dependerá la intensidad, volumen, tono y timbre.

Así mismo se trabaja la apertura de la laringe con un calentamiento interno y externo, para que esta zona se predisponga al trabajo vocal. Dentro de este conducto encontramos algo maravilloso que son las cuerdas bucales, que son las encargadas de producir el sonido. Con una buena apertura la voz recorre despacio y tiene una mejor y mayor proyección.

Ejercicios:

Manzana

Recostados en el piso con las rodillas levantadas, imaginamos que tenemos una manzana dentro de la boca, la misma que nos permitirá abrir mucho la mandíbula. Entonces comenzamos a pronunciar con la boca cerrada las letras: MG – MNG – RGM – TUUUU – MIAU, cada uno de estos sonidos se los va direccionado a las siguientes partes:

- MG hacia la nuca
- MNG hacia la frente
- RGM hacia la nariz
- TUUUU hacia los labios
- MIAU hacia la quijada



Graf. 6.1 Manzana

Fuente: Archivo Personal

Nos sirve para tener una idea de donde se colocan exactamente estos sonidos al pronunciarlos.

Vocales

Sentados cómodamente vamos a pronunciar una por una las vocales, y con una mano vamos a indicar hacia donde mandamos el sonido.

1.- A neutro

2.- E hacia adelante

3.- I (Aguda) hacia arriba



4.- O (Grave) hacia abajo

5.- U hacia atrás



Graf. 6.2 Vocales

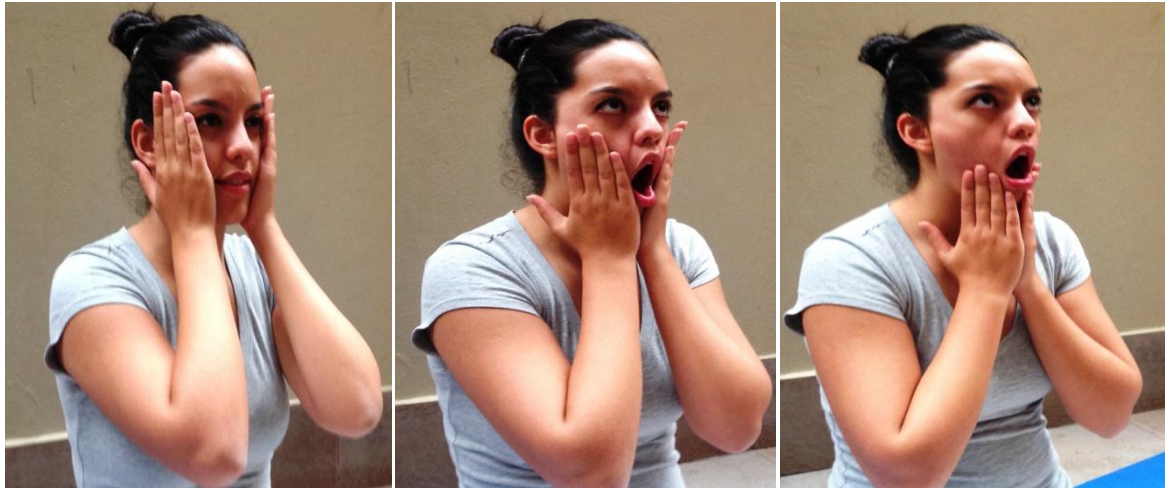
Fuente: Archivo Personal

Con la ayuda de la mano vamos a poder dirigir mejor el sonido, haciendo un camino imaginario dentro de nuestro cuerpo; por donde viaja la vocal, logrando una adecuada colocación.

APERTURA DE LARINGE

Estiramiento del Rostro

Con la ayuda de nuestras manos vamos estirar el rostro, la acción que hacen las manos, es deslizarse presionando hacia abajo la cara una y otra vez, haciendo que la mandíbula se relaje y la cavidad bucal se abra. Si se llega al bostezo es mejor.



Graf. 6.3 Estiramiento del rostro

Fuente: Archivo Personal

Movimiento de Cabeza

Con la boca abierta, movemos la cabeza de atrás hacia adelante. Ayuda también si utilizamos la mano para alzar el mentón hacia abajo mientras ocurre el movimiento.

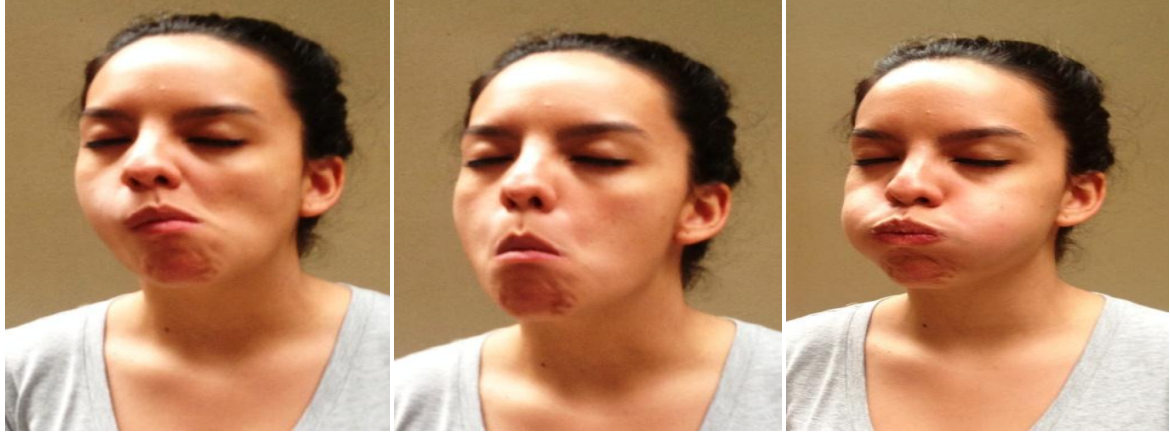


Graf. 6.4 Movimiento de Cabeza

Fuente: Archivo Personal

Chicle

Nos vamos imaginar que tenemos un chicle grande dentro de nuestra boca. Entonces lo vamos a masticar, haciendo que la laringe y mandíbula se abran y se relajen.



Graf.6.5 Chicle

Fuente: Archivo Personal

Corcho

Vamos ubicar un corcho de manera vertical en medio de los dientes y vamos a decir con una sola respiración todo el abecedario. Al final de cada serie se saca el corcho de la boca, se vuelve a tomar aire y continuamos con el ejercicio una y otra vez.



Graf. 6.6 Corcho

Fuente: Archivo Personal

4.1.5 RESONADORES

Se da el nombre de resonador a la zona del cuerpo donde vibra el sonido, es donde el sonido se refuerza produciendo ondas y frecuencias diferentes. Hay resonadores fisiológicos como la laringe, cavidad bucal, fosas nasales y cavidad nasofaríngea.

Para sentir nuestros resonadores en esta ocasión se va recurrir a los MANTRAS, los cuales nos enseñarán a percibir en nuestros cuerpos la resonancia. Con ellos damos y recibimos la voluntad, clarividencia, expresión, entrega, afecto, amor y sabiduría.

Ejercicios:

Mantras.- Mantra es sonido, vibración. Los mantras son palabras o frases (no rezos), que se recitan en voz alta o bien de manera interna, de forma rítmica y repetitiva como objeto de la meditación. (Océano Uno Diccionario Enciclopédico Ilustrado.). Los que utilizaremos para nuestra preparación de la voz para las presentaciones teatrales son los siguientes:

LAM – Voluntad

En el piso nos acostamos y abrazamos las rodillas hacia el pecho y la cabeza en dirección a las rodillas. Ahí pronunciamos Lam varias veces.



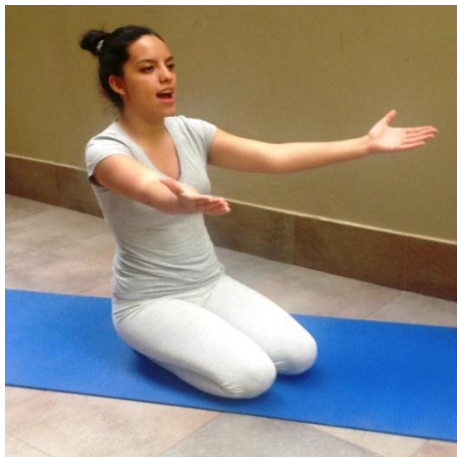
VAM – Clarividencia

Sentados y con las piernas encogidas y con la manos en la cintura pronunciamos Vam varias veces.



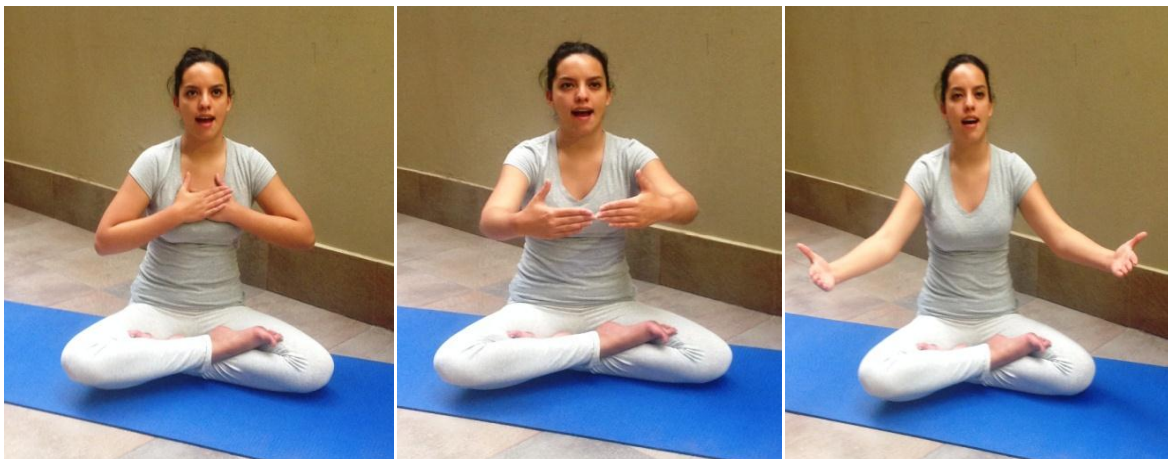
RAM – Expresión

Arrodillados y con la manos estiradas hacia adelante decimos Ram varias veces.



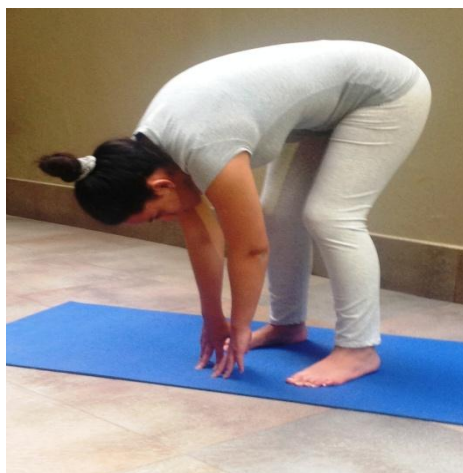
YAM – Dar

Sentados con las piernas encogidas y entre cruzadas; mientras vamos diciendo Yam, las manos se desplazan desde el pecho, hacia afuera.



HAM – Afectos

De pie; con el tórax, cabeza y brazos caídos, pronunciamos Ham por varias ocasiones.



OM – Sexualidad

De pie con el cuerpo recto, frotamos con dos dedos de la mano el entrecejo mientras pronunciamos OM en forma repetida.



AHUM – Sabiduría

Parados y con nuestras manos tocando la cabeza pronunciamos Ahum en repetidas ocasiones.



Graf. 7.1 Mantras lam-vam-ram-yam-ham-om-ahum

Fuente: Archivo Personal

Todos estos mantras LAM-VAM-RAM-YAM-HAM-OM-AHUM, sirven para tener conciencia de en qué parte del cuerpo está ubicada la resonancia al momento de hacer cada uno de estos ejercicios.

El objetivo es sentir la resonancia en diferentes partes del cuerpo, al inicio no habrá muchos resultados, para esto debemos practicar y tener una disciplina con los ejercicios, así los resultados se irán viendo en el camino.

4.1.6 VOLUMEN

Es la intensidad y amplitud que generan la ondas, este puede ser alto, medio, bajo, según lo requiera el oído de la personas, esto se consigue también gracias a la presión que genera la respiración y el diafragma.

Dentro del tema del volumen citamos al tono y al timbre. El tono se da por la tensión y relajación de las cuerdas vocales, cuando están tensas suenan de manera aguda y cuando están relajadas se produce el sonido grave. Mientras que el timbre se da debido a la forma y dimensión de los resonadores vocales de cada persona, es por eso que cada quien tiene su timbre propio. El timbre natural de cada uno puede ser opaco o lúcido. Es por esta razón que nos diferenciamos de los demás y existen varias tipos de voces.

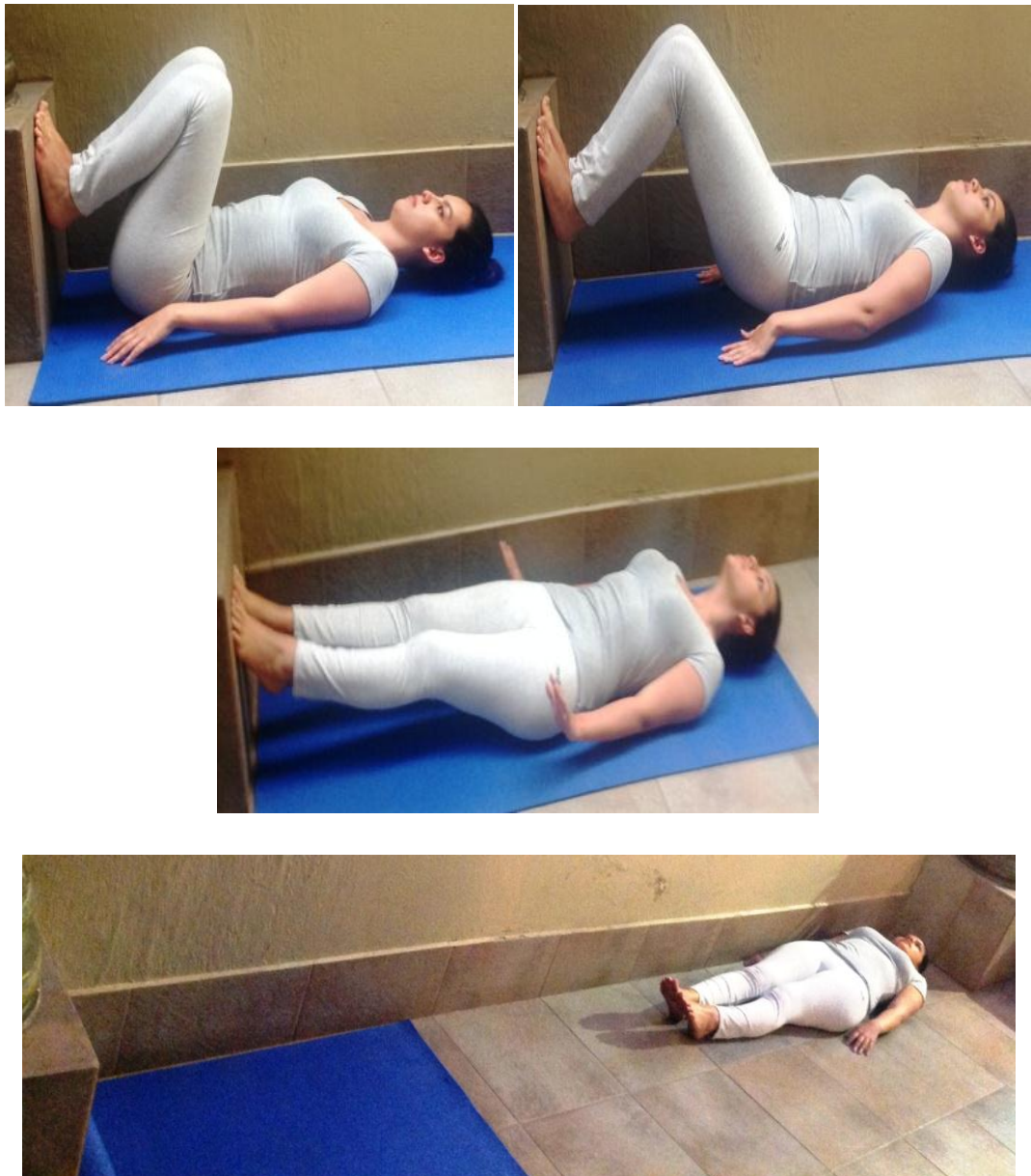
El cuerpo es consciente del espacio de donde se va a emplear y proyectar la voz y así se puede hablar con diferentes intensidades, pero hay que tomar en cuenta que si el volumen es bajo o se llega al susurro, este debe ser lo suficientemente oíble y entendible para el público, es también así que cuando el volumen es alto hay que procurar que este no llegue al grito, porque esto causaría

molestias al público y a uno mismo. Con el volumen puedes jugar con los textos en diferentes matices.

Ejercicios:

FOT

Acostados en el piso doblamos las piernas hacia el pecho, los pies arrimamos en la pared haciendo presión, respiramos y nos impulsamos hacia atrás diciendo fot. El objetivo de cada impulso es llegar a tener un mayor volumen.



Graf. 8.1 Fot

Fuente: Archivo Personal

La Pared

Vamos a decir una frase, como por ejemplo, “*hoy es el mejor día y voy a disfrutarlo*”. Entonces nos vamos a parar frente a una pared, y mientras decimos la frase nos vamos ir alejando paso a paso hacia atrás. La intención es comenzar por el susurro e ir incrementando el volumen con cada retroceso.



Graf. 8.2 La pared

Fuente: Archivo Personal

La Piedra

En postura cero vamos imaginar que tenemos una piedra en la mano. Vamos a lanzar la piedra y pronunciamos la vocal “A”. La voz acompañara a la fuerza con la que se lance la piedra.



Graf. 8.3 La piedra

Fuente: Archivo Personal

Parejas

Las parejas van a recostarse boca abajo en el piso he irse incorporando hasta ponerse de pie. Mientras hacen la acción con el cuerpo las dos personas van a pronunciar las vocales a, e, i, o, u, con el mismo volumen. Se puede comenzar en el piso con volumen bajo y llegar a volumen alto al ponerse de pie o viceversa.



Graf. 8.4 Parejas

Fuente: Archivo Personal

Dichos

Cada persona pensará en un dicho, como por ejemplo “*De tal palo, tal astilla*”. Y lo ira diciendo en diferentes volúmenes, y las manos acompañaran la intensidad de sonido.



Graf. 8.5 Dichos

Fuente: Archivo Personal

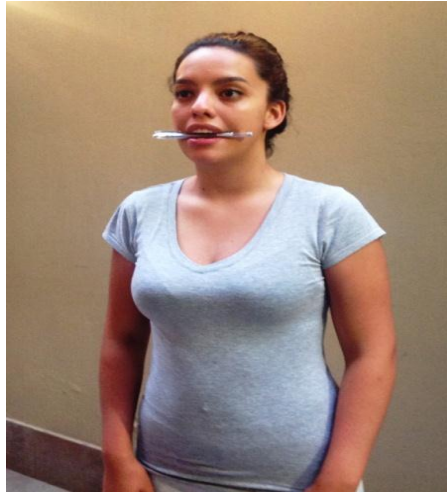
4.1.7 DICCIÓN

Esto se trata de que tengamos un buen estudio de la fonética; vocal y consonantes, para conseguir articular y vocalizar bien las palabras, con un buen trabajo de este proceso se puede llegar a no trastabillar ni hacer pausas innecesarias y hablar muy claramente. También podemos manejar las velocidades correctamente al hablar. Teniendo una buena dicción podemos llegar a alcanzar tonos agudos, medios y graves entendibles, así mismo para que los resultados se vayan dando hay que trabajarla diariamente con un constante entrenamiento.

Ejercicios:

El Lápiz

Nos vamos a colocar un lápiz en la parte de atrás de la boca, y vamos a pronunciar nuestro nombre, nuestra edad, la ciudad de donde somos y el deporte que nos guste. Lo decimos de manera lenta, normal y rápida. Al momento que acabemos de decirlo, sacamos el lápiz y salivamos, y nuevamente lo volvemos hacer todo el ejercicio.



Graf. 9.1 El lápiz

Fuente: Archivo Personal

Leer

El ejercicio trata sobre tomar un libro y leer alguna página de manera pausada, silaba por silaba. Y después lo vamos a leer de manera normal.



Ejemplo:

1.- La in-fan-cia- es u-na e-ta-pa cla-ve de la vi-da.

Es u-na e-ta-pa en la cu-al se a-pren-de mu-cho y con-ti-un-a-men-te.

2.- La infancia es una etapa clave de la vida. Es una etapa en la cual se aprende mucho y continuamente.

Graf. 9.2 Leer

Fuente: Archivo Personal

Al instante de leer de manera pausada estamos entrenando nuestra pronunciación, con el objetivo de que al momento de hablar, leer o expresarnos lo hagamos de forma clara y entendible.

Trabalenguas

Los trabalenguas ayudan para entrenar nuestra dicción. Los podemos decir leyéndolos y luego ya podremos expresarlos de memoria. La idea es irles diciendo poco a poco sin equivocaciones hasta llegar a dominarlos totalmente. A continuación se pone a consideración algunos de estos entretenidos trabalenguas para practicar la dicción:

- 1.-Poquito a poquito Paquito empaca poquitas copitas en pocos paquetes.
- 2.-Del pelo al codo y del codo al pelo, del codo al pelo y del pelo al codo.
- 3.-El volcán de parangaricutirimícuaro se quiere desparangaricutiriguarízar, y él qué lo desparangaricutiricuarízare será un buen desparangaricutirimízador.
- 4.-Un podador podaba la parra y otro podador que por allí pasaba le preguntó: Podador que podas la parra. ¿Qué parra podas? ¿Podas mi parra o tu parra podas? Ni podo tu parra, ni mi parra podo, que podo la parra de mi tío Bartolo.
- 5.-En la plaza de Constantinopla había una esquina, en la esquina una casa, en la casa un balcón, en el balcón una estaca, en la estaca una lora. La lora está en la estaca en el balcón de la casa en la esquina de la plaza de Constantinopla.
- 6.-Supercalifragilisticoespiralidoso, aunque al oírlo hablar se te hace medio enredoso, si lo dices con humor será más fabuloso, supercalifragilisticoespiralidoso.
- 7.-Tengo una tablita bien entarbintantinguladorsita. El que la destarabintantingulare, será buen destarabintantingulador.
- 8.-Como dice el viejo dicho
y ese dicho yo lo he dicho
que diciendo lo del dicho
que me han dicho
dicho ha sido
el dicho aquel.
- 9.-Si yo como como como,
y tú comes como comes.
¿Cómo comes como cómo?
Si yo como como como.
- 10.-Pepe puso un peso en el piso del pozo.
En el piso del pozo Pepe puso un peso.
- 11.-El amor es una locura
que solo el cura lo cura,
pero el cura que lo cura
comete una gran locura.

12.-Pabla le dio con el palo a Pablo y Pablo le dio con la tabla a Pabla.

13.-Erre con ""erre"" cigarro,

""erre"" con ""erre"" barril.

Rápido corren los carros,

Cargados de azúcar del ferrocarril.

14.-Compadre, cómprame un coco.

Compadre, coco no compro, que el que poco coco come, poco coco compra.

Yo como poco coco como poco coco compro.

16.-Pancha plancha con cuatro planchas.

¿Con cuantas planchas Pancha plancha?

17.-Como quieres que te quiera si al que quiero que me quiera no me quiere como quiero que me quiera.

18.-Estaba en el bosque Francisco buscando a un bizco vasco tan brusco, que al verlo le dijo a un chusco: ""Busco al vasco bizco brusco.""

19.-De Guadalajara vengo, jara traigo, jara vendo, a medio doy cada jara. Que jara tan cara traigo de Guadalajara.

20.-Comí chirimoyas, me enchirimoyé,

ahora para desenchirimoyarme,

cómo me desenchirimoyaré.

(Q´ frescos Educación para todos. . Trabalenguas para la Dicción. , 2013)

4.2 Glosario

A

Apertura.-Acción de abrir.

Armonía.-Amistad y buena correspondencia. Arte de formar y enlazar los acordes.

Articulaciones.-Posición y movimiento de los órganos de la voz para la pronunciación de una vocal o consonante.

Unión de un hueso u órgano esquelético con otro, ya sea del dermatoesqueleto o del neuroesqueleto.

B

Boca.-Abertura anterior del tubo digestivo de los personas o animales, situada en el extremo anterior del cuerpo, o sea en la cabeza. Sirve de entrada a la cavidad bucal.

Bostezo.-Inspiración lenta y profunda y luego espiración, también prolongada y generalmente ruidosa. Es indicio de tedio, debilidad y más ordinariamente de sueño.

C

Ciclos.-Conjunto de una serie de fenómenos u operaciones que se repiten ordenadamente.

Colocación.-Acción y efecto de colocar o colocarse.

Concentración.-Acción y efecto de concentrar o concentrarse.

Contracción.-Estrecharse, juntar una cosa con otra.

Control.-Dominio, mando, preponderancia.

Coordinación.-Disponer cosas metódicamente. Concertar medios, esfuerzos, movimientos, etc., para una acción común.

Coyunturas.- Uniones

Cuerdas vocales.-Ligamentos que van de delante atrás en la laringe, capaces de adquirir más o menos tensión y de producir vibraciones.

D

Desplazar.-Trasladarse, ir de un lugar a otro.

Diafragma.-Membrana formada en su mayor parte por fibras musculares, que en el cuerpo de los mamíferos separa la cavidad torácica de la abdominal.

Disciplina.-Doctrina, instrucción de una persona, especialmente en lo moral. Acción y efecto de disciplinar o disciplinarse

Disposición.-Acción y efecto de disponer o disponerse. Aptitud, proporción para algún fin.

Dosificar.-Graduar la cantidad o porción del aire u otras cosas.

F

Faringe.-Porción ensanchada del tubo digestivo de muchos animales, de paredes generalmente musculosas y situadas a continuación de la boca. En el hombre y en los demás mamíferos tiene

varias aberturas, por las que comunica con las fosas nasales, con la trompa de Eustaquio, con la laringe y con el esófago.

Fonética.-Aplicase a todo alfabeto o escritura cuyos elementos o letras representan sonidos de cuya combinación resultan las palabras.

Fosas nasales.- Perteneciente o relativo a la nariz. *Cavidad.*

G

Glótica.-Perteneciente o relativo a la glotis. Orificio o abertura anterior de la laringe.

Grupo.-Pluralidad de seres o cosas que forman un conjunto, material o mentalmente considerado.

Gutural.-Aplicase al sonido articulado que se produce al tocar el dorso de la lengua con la parte posterior del velo del paladar o acercarse a él formando una estrechez por la que pasa el aire espirado. En sentido amplio se llaman también **guturales** los sonidos articulados en la úvula o por contracción de la faringe.

I

Impulso.-Fuerza que lleva un cuerpo en movimiento o en crecimiento. Deseo o motivo afectivo que induce a hacer algo de manera súbita, sin reflexionar.

Inhalar.-Aspirar, con un fin terapéutico, ciertos gases o líquidos pulverizados.

Intensidad.- Del sonido, o de la voz. Propiedad de los mismos, que depende de la mayor o menor amplitud de las ondas sonoras.

L

Labios.-Cada uno de los rebordes exteriores carnosos y móviles de la boca de los mamíferos.

Laringe.-Órgano tubular, constituido por varios cartílagos en la mayoría de los vertebrados, que por un lado comunica con la faringe y por otro con la tráquea

Lengua.-Órgano muscular situado en la cavidad de la boca de los vertebrados y que sirve para gustar, para deglutir y para articular los sonidos de la voz.

Lesión.-Daño corporal causado por una herida, golpe o enfermedad.

M

Mandíbula.-Cada una de las dos piezas, óseas o cartilaginosas, que limitan la boca de los animales vertebrados y en las cuales están implantados los dientes.

Mantras.-Mantra es sonido, vibración. Los mantras son palabras o frases (no rezos), que se recitan en voz alta o bien de manera interna, de forma rítmica y repetitiva como objeto de la meditación.

Mentón.-Barbilla o prominencia de la mandíbula inferior.

Monitor.-Persona que guía el aprendizaje deportivo, cultural, etc.

Movimientos.-Estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o de posición.

N

Nariz.-Facción saliente del rostro humano, entre la frente y la boca, con dos orificios que comunican con la membrana pituitaria y el aparato de la respiración.

Niveles.-Altura que una cosa alcanza, o a que está colocada.

Nuca.-Parte alta de la cerviz, correspondiente al lugar en que se une el espinazo con la cabeza.

O

Objetivo.-Fin o intento

P

Paladar.-Parte interior y superior de la boca del animal vertebrado.

Parlamentos.-Razonamiento u oración que se dirigía a un congreso o junta. Entre actores, relación larga en verso o prosa.

Posición.-Postura, actitud o modo en que alguno o algo están puestos.

Proceso.-Acción de ir hacia adelante. Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación

Proyección.-Acción y efecto de proyectar.

Pulmones.-Órganos de la respiración del hombre y de los vertebrados que viven o pueden vivir fuera del agua: es de estructura esponjosa, blando, flexible, que se comprime y se dilata, y ocupa una parte de la cavidad torácica.

R

Resultados.-Efecto y consecuencia de un hecho, operación o deliberación.

Ritmo.-Orden acompasado en la sucesión o acaecimiento de las cosas.

S

Salivar.-Arrojar o tragar saliva.

Sonido.-Sensación producida en el órgano del oído por el movimiento vibratorio de los cuerpos, transmitido por un medio elástico, como el aire. Valor y pronunciación de las letras.

Susurro.-Ruido suave y remiso que resulta de hablar quedo.

T

Tensión.-Estado de un cuerpo, estirado por la acción de fuerzas que lo atraen.

Timbre.-Modo propio y característico de sonar un instrumento músico o la voz de una persona.

Tono.-Inflexión de la voz y modo particular de decir una cosa, según la intención o el estado de ánimo del que habla.

Carácter o modo particular de la expresión y del estilo de una obra literaria según el asunto que trata o el estado de ánimo que pretende reflejar.

Tórax.-Pecho del hombre y de los animales. Cavidad del pecho.

Tráquea.-Parte de las vías respiratorias que va desde la laringe a los bronquios.

Trastabillar.-Tartalear, tartamudear, trabarse la lengua.

V

Volumen.-Intensidad de la voz o de otros sonidos.

(Océano Uno Diccionario Enciclopédico Ilustrado, 1994)

4.3 Bibliografía de la Guía

Libros

- 1.- Ana María Muñoz Christine Hoppe - Lammer. (1999). *Bases Orgánicas para la Educación de la Voz*. México. Editorial Artes Escénicas.
- 2.- Chun- Tao Cheng .(1993). *El Tao de la Voz*. Madrid - España: Guía Ediciones.
- 3.- Cicely Berry adaptación Vicente Fuentes. (1973). *La Voz y el Actor*. Barcelona. Alba Editorial.
- 4.- *Océano Uno Diccionario Enciclopédico Ilustrado*. (1994). Barcelona - España: Océano.
- 5.- Terejo Emilio. (1966). *Anatomía y Fisiología Humanas*. Buenos Aires: Kapeluz S.A.

Internet

- 6.- Fonología del Español. (s.f.) *Aparto Fonador*. Recuperado de http://pascal.ajusco.upn.mx/dilein/fy_alfab/esp_01_int.htm
- 7.- Q´ frescos Educación para todos. (2013). *Trabalenguas para la Dicción*. Recuperado de https://www.google.com.ec/search?q=trabalenguas+para+diccion&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a&gws_rd=cr&ei=7EfdUrGJHaXmsASklILYCg
- 8.- Vocal Awareness TM. (s.f.) *Método Vocal de Arthur Samuel Joseph*. Recuperado de <http://www.vocalawareness.com/arthur-samuel-joseph/&prev=/search?q%3Darthur%2Bsamuel%2Bjoseph%26client%3Dsafari%26rls%3Den%26biw%3D1248%26bih%3D675>

CAPÍTULO V

Recomendaciones y Conclusiones

5.1 Recomendaciones

Se recomienda a los monitores y actores que al leer el documento lo hagan desde un punto de vista reflexivo y profesional, buscando con estos aspectos reforzar de una manera académica el proceso y conocimiento actoral, para ser utilizado dentro de las actividades teatrales.

Al seguir este camino de la educación vocal, sabrán que al final nuestro cuerpo obtendrá buenos y satisfactorios resultados. La predisposición de asumir una práctica corporal reafirmará estos resultados. Ya que todos tenemos las mismas capacidades y posibilidades.

El uso de este manual hará que los interesados lo utilicen y lo estudien, experimenten cambios en su voz, que los beneficiará al momento de hacer una actividad teatral.

5.2 Conclusiones

Concluyo este trabajo con la satisfacción de poder aportar con un material académico basado en mis estudios universitarios en la carrera de Teatro, dando a conocer la razón más importante y pertinente que fue; la preparación personal en la signatura de voz, ganando experiencia diariamente a través de la práctica, mismas bases que sustentaron mi idea de trabajar y elaborar este manual, ya que pude evidenciar en mi cuerpo, en el grupo de compañeros y compañeras el cambio que tuvimos gracias a la disciplina, mientras ganábamos conocimientos durante los años de estudio; desde el inicio del proceso hasta el final, llegando a obtener buenos resultados en nuestros trabajos teatrales. Es por esta razón que el resultado que se obtendrá al estudiar la guía de la educación de la voz, con predisposición y disciplina, será satisfactorio tanto para los monitores como para los estudiantes, en sus vidas personales y mejor aún en su etapa profesional.

El manejo de la técnica vocal para los actores es importante, ya que es una herramienta de valor teatral, que si es aprovechada profesionalmente, ayudara y enriquecerá de manera infinita los trabajos escénicos dentro y fuera del mundo Teatral.

El tema de la Voz para la actuación teatral es extenso y tan interesante de conocer, por este motivo debe ser estudiado desde un punto de vista juicioso, reflexivo y profesional

Razones por la cual el proceso actoral dentro del Teatro se debe recordar que tiene un aprendizaje permanente, al mismo que se lo debe dedicar tiempo día a día, por el motivo, de que cada vez se experimenta y se adquiere nuevos conocimientos que plasman y refuerzan nuestra mente y cuerpo con herramientas indispensables, que junto a las capacidades, ideas y talentos de monitores y actores se obtendrán buenas propuestas escénicas, es por esta razón que no se lo debe descuidar y dejarlo de lado.

Afirmo a través de mi experiencia en el proceso académico dentro del campo Teatral que; la honestidad con uno mismo, el compromiso, la disciplina, la creatividad, el respeto al compañero, la crítica constructiva, el aceptar, el experimentar, el arriesgar, el proponer, el entregarse, el ímpetu, la responsabilidad, el saber escuchar, la paciencia, las ganas y la pasión, son aspectos positivos que magnifican y fortalecen el proceso en la educación del actor.

En fin, la contribución de una Guía Didáctica para el manejo de la voz, es beneficiosa para la Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar de la Ciudad de Guaranda, ya que contarán con una base académica, al momento de que los actores e interesados organicen y trabajen en sus propuestas actorales y las presenten en las actividades Teatrales.

.

Bibliografía

Libros

- 1.- Ana María Muñoz Christine Hoppe - Lammer. (1999). *Bases Orgánicas para la Educación de la Voz*. México. Editorial Artes Escénicas.
- 2.- Chun- Tao Cheng .(1993). *El Tao de la Voz*. Madrid - España: Guía Ediciones.
- 3.- Cicely Berry adaptación Vicente Fuentes. (1973). *La Voz y el Actor*. Barcelona. Alba Editorial
- 4.- *Océano Uno Diccionario Enciclopédico Ilustrado*. (1994). Barcelona – España: Océano.
- 5.- *Proyecto de Ley de Cultura del Ecuador*. (2009). Quito – Ecuador.
- 6.- *Reglamento General de la Ley de Educación del Ecuador*. (2013). Quito – Ecuador.
- 7.- Terejo Emilio. (1966). *Anatomía y Fisiología Humanas*. Buenos Aires: Kapeluz S.A.

Internet

- 8.- Fonología del Español. (s.f.) *Aparto Fonador*. Recuperado de http://pascal.ajusco.upn.mx/dilein/fy_alfab/esp_01_int.htm
- 9.- Q´ frescos Educación para todos. (2013). *Trabalenguas para la Dicción*. Recuperado de https://www.google.com.ec/search?q=trabalenguas+para+diccion&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a&gws_rd=cr&ei=7EfdUrGJHaXmsASklILYCg
- 10.- Vocal Awareness TM. (s.f.) *Método Vocal de Arthur Samuel Joseph*. Recuperado de <http://www.vocalawareness.com/arthur-samuel-joseph/&prev=/search?q%3Darthur%2Bsamuel%2Bjoseph%26client%3Dsafari%26rls%3Den%26biw%3D1248%26bih%3D675>

ANEXO

Casa de la Cultura Benjamín Carrión Núcleo de Bolívar

INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

País: Ecuador **Provincia:** Bolívar **Ciudad:** Guaranda

Dirección: Calle Manuela Cañizares # 511 entre Sucre y Convención

Teléfonos: + (593) 03 2980333 / 03 2980808

Email: ccenb@andinanet.net / nucleo.bolivar@cce.org.ec **Web:** <http://bolivar.cce.org.ec>

Ley de Transparencia LOTAIP

MISIÓN Y VISIÓN



MISIÓN INSTITUCIONAL:

Producir y difundir bienes y servicios culturales en forma permanente, establecer alianzas estratégicas con entidades y organizaciones vinculadas a la cultura, de manera incluyente, con enfoque de género, generacional e intercultural en la Provincia de Bolívar en el ámbito de una gestión administrativa efectiva.

VISIÓN INSTITUCIONAL:

Entidad que promueve, genera e integra todas las expresiones culturales a nivel urbano y rural, y contribuye al desarrollo de la Provincia y el País.

OBJETIVO GENERAL:

Promover las manifestaciones culturales en forma permanente en los sectores urbano y rural de la Provincia de Bolívar.

POLÍTICAS CULTURALES:

- Garantizar el acceso a las actividades culturales de los ciudadanos de los sectores Urbano y Rural de la Provincia
- Promover procesos de inclusión y masificación de la cultura
- Recuperar y ampliar los espacios para el desarrollo de actividades culturales
- Generar oportunidades para el desarrollo de los procesos culturales con enfoque de género, generacional e intercultural
- Impulsar el conocimiento, promoción y fortalecimiento de las diversas expresiones culturales
- Fomentar la coordinación interinstitucional en los procesos culturales
- Impulsar las alianzas estratégicas con instituciones inherentes a los procesos culturales
- Promover y apoyar los procesos culturales

Directorio de la Casa de la Cultura Núcleo de Bolívar (2010- 2014)

PRESIDENTA: MSc. María Alicia Osorio de Noboa

SECRETARIA: Tec. Miroslava Navarrete

VOCALES PRINCIPALES:

- Ing. Gabriel Galarza López
- Dr. Napoleón Yáñez
- Dr. Danny Pinos
- Lic. Esthela Ledesma

VOCALES SUPLENTE:

- Lic. Jorge Chacha
- Lic. Rosita Paredes
- Dr. Guido Campana
- Ec. Pomerio Garófalo

Historia del Núcleo de Bolívar de la CCE

Hace **57 años** se creó la Casa de la Cultura Ecuatoriana Núcleo de Bolívar.

Mediante comunicación enviada por el Secretario General de la CCE, Dr. Enrique Garcés al Rector del Colegio Pedro Carbo, Prof. Marco Alvarez Miño, textualmente se informa:

"Pláceme comunicarle Junta General, en sesión 30 abril, creó Núcleo Casa Cultura Provincia Bolívar, designando miembros correspondientes: Dr. Augusto César Saltos, Dr. Roberto Alfredo Arregui, Dr. Guillermo González García, Dr. Alberto Flores G., Sr. Luis Benigno Arregui S., Sr. Luis Falconí Hidalgo, Lic. Milton Flor Montenegro, Sr. Luis Aurelio González Pozo, Dr. Carlos Bazante, Dr. Gabriel Secaira".

Convocados por el Dr. Augusto César Saltos, los nombrados, el día 9 de mayo de 1953 asisten a la sesión para organizar el Núcleo de Bolívar. Efectuadas las elecciones, de acuerdo con los Estatutos vigentes en la Matriz, el Directorio del Núcleo quedó conformado de la siguiente manera:

- **PRESIDENTE:** Dr. Augusto César Saltos.
- **VICEPRESIDENTE:** Dr. Roberto Alfredo Arregui.
- **SECRETARIO:** Lcdo. José Humberto González.

VOCALES PRINCIPALES:

- Sr. Luis Benigno Arregui
-
- Sr. Luis Aurelio González
- Sr. Luis Falconí Hidalgo

La inauguración oficial del Núcleo tuvo lugar el 10 de noviembre de 1953, en el Teatro Nilo de Guaranda, con la asistencia del delegado del Presidente de la Matriz, el consagrado novelista Jorge Icaza, el poeta Hugo Alemán y el Sr. Jorge Andrade Marín.

El propulsor y verdaderamente creador de este hogar de la cultura bolivarense fue el ilustre y recordado intelectual Dr. Augusto César Saltos, quien dejó para la posteridad una enorme producción histórica y literaria que hoy sirve a las generaciones actuales como fuente de consulta e investigación.

Centro Integrado de Difusión Cultural (CIDC)

La Casa de la Cultura Ecuatoriana "Benjamín Carrión" Núcleo de Bolívar, es por tradición y esencia la institución que desde su creación hace 57 años, tiene a su cargo la coordinación, planificación y ejecución de la mayoría de las actividades culturales de la ciudad de Guaranda y la Provincia entera, entendiéndose a éstas actividades como literatura, poesía, letras, historia, teatro, danza, pintura, escultura, música, actividades científicas, de investigación social, y en general todas las manifestaciones de la comunidad local en su afán por integrarse al desarrollo que la civilización moderna le exige.

A partir de la Creación del Núcleo de Bolívar, la Provincia ha experimentado un verdadero renacimiento. Lo más grande la intelectualidad ha estado y está presente en cada uno de sus importantes miembros, quienes han desplegado una fructífera labor en los campos de la actividad creadora, dejando una obra de inestimable valor por su profundo contenido y su belleza que ha engrandecido y enaltecido a la Provincia y la Patria.

En los 57 años de existencia, la Institución provincial ha realizado varias e importantes labores de rescate y difusión de la abundante producción intelectual y artística de los valiosos exponentes de la cultura bolivarense. Sin embargo, por falta de espacio, las piezas del museo se encuentran embodegadas, así como también varias de las actividades y eventos que programa el Núcleo dependen en su realización del concurso de otras instituciones que faciliten los locales para la realización de los mismos.

Por tales razones, en los últimos años, se ha detectado la inminente necesidad de lograr una mayor cobertura institucional, ya que a pesar de existir las condiciones culturales y humanas, no se disponía de locales adecuados y suficientes, que permitan impulsar e incentivar estas actividades y que además consigan promover, en la mayoría de la sociedad, aquellas manifestaciones que los pueblos requieren para mejorar su calidad intelectual y por ende salir del subdesarrollo en el que se encuentra.

Como consecuencia de lo anterior, y para cumplir adecuadamente la coordinación de sus actividades, es que este Núcleo de la Casa de la Cultura, determinó como política institucional y punto prioritario del Plan de Actividades de las cuatro últimas Presidencias, la construcción de un edificio en el terreno adjunto al bloque administrativo que permita el desarrollo de las actividades culturales no solamente del Núcleo sino de los colegios, escuelas, clubes sociales deportivos y culturales, entidades públicas y privadas, artistas, pintores, músicos y más que hacen cultura en la Provincia de Bolívar. Si consideramos nuestra ubicación en el centro del País, esta favorece la actividad cultural solidaria con las diferentes provincias, más aún al ser la única que lleva el nombre del Libertador, lo cual le da características históricas, sociales y culturales especiales y únicas que la proyectan a nivel internacional. De allí la importancia de la construcción del “Centro Integrado de Difusión Cultural”, por constituirse en el punto focal de las actividades culturales provinciales y del centro del País, el cual fue inaugurada en noviembre del 2009.

Espacios del CIDC (Biblioteca, Teatro, Sala de Exposiciones, Salón de Convenciones, Museo)



USO DE SALAS

SALA DE EXPOSICIONES

Para todo tipo de exposiciones o eventos culturales, académicos y artísticos.

Descripción: Con capacidad para 200 asistentes, permite la adecuada integración de sectores para la exposición de pinturas y esculturas con una forma dinámica y sugestiva.

Costo Arriendo Diario: \$ 30

Garantía: \$ 100 (La garantía consiste en el buen uso de paredes, pisos y baños.)

SALON DE ACTOS SOCIALES O CONVENCIONES

Para eventos culturales, académicos y sociales.

Descripción: Con capacidad para 300 asistentes, permite el uso en múltiples actividades, como pueden ser: convenciones o congresos, cursos de capacitación, recepciones sociales, lanzamiento de libros, presentación de informes, talleres, etc.

Costo Arriendo: \$ 300

Garantía: \$ 500 (La garantía consiste en el buen uso del piso del salón, mobiliario, cocina, baño, bodega y menaje.)

TEATRO

Para eventos académicos, culturales, cine y teatro.

Descripción: Con capacidad para 170 asistentes, escenario con un área de aproximadamente 54m².

Costo Arriendo: \$ 300

Garantía: \$ 300 (La garantía consiste en el buen uso de pisos, butacas, baños, equipos de audio y video).

Contactos:

Secretaria: Sra. Miroslava Navarrete Ortiz. Telf: 03 2980333

Tesorera: Sra. Anita Villafuerte de Chaves. Telf.: 03 2980808

Horario de atención de 08h00 a 12h00 y de 14h00 a 18h00 de lunes a viernes

Email: ccenb@andinanet.net / nucleo.bolivar@cce.org.ec